

わんぱくだよリ 1月号

野菜をおいしく食べよう

野菜をたくさん食べることが健康にとって大切なことは、広く知られていますが、特有の味、風味、歯ざわり、食感を持つ野菜は、子どもには受け入れづらい食べ物の一つです。2～6歳児の保護者の調査では、野菜を毎日2回以上食べる割合が50%程度、1日に1回も食べないことがある割合が20%を超えています（「平成27年度乳幼児栄養調査結果の概要」厚生労働省）。今回は、家庭で野菜をおいしく食べてもらうヒントをお伝えします。

★子どもが野菜を嫌う理由を知ろう

「うちの子は野菜が嫌い」と、野菜全般をひとくりで考えがちですが、野菜ごとに苦手な理由が異なります。まずは、子どもにとって食べにくい理由に目を向けてみましょう。

刺激がある味が嫌！

ピーマンの苦味、たまねぎやだいこんの辛味などは、生まれつき体に害がある味として認識しているので、子どもは本能的に避けようとしています。



固い野菜が嫌！

れんこんやごぼうといったやわらかくなく、噛む力が弱い子どもには食べにくい野菜です。

ペラペラで上手に噛めない野菜が嫌！

レタスやキャベツのような薄い野菜は、子どもは上手にすりつぶすことができます。また、繊維が残るほうれん草なども食べにくい野菜です。



★調理の工夫でおいしく食べよう

野菜をおいしく食べるには、子どもが嫌がる味や食感、食べにくさを軽減する「下処理」が重要です。そのうえで、さらに食べやすくなる調理法を選びましょう。

【下処理編】

苦味・辛味がある野菜

味の刺激をやわらげるために「ピーマン」はやわらかくゆでて、特有の苦味を減らし、食べやすい食感にします。フードプロセッサーでみじん切りにした際に辛味が残る「たまねぎ」は、塩をふりかけることで、辛味を減らすことができます。

やわらかくなく、食べにくい野菜

ごぼうやれんこんは5mm程度の厚さに切って、ホクホク感が出るまでゆっくりと煮ます。

薄い葉物野菜やきゅうり

大人は歯ごたえを楽しみますが、子ども用には、やわらかくなるまでゆでます。青菜は1～2cmに切って、ゆでたり、汁に入れたりします。きゅうりは、給食では衛生面からゆでていますが、これが噛みやすさにもつながっています。



【調理編】

あえて、塩分を加えずに食べる

味を濃くすることで食べやすくなるのでは！と思いがちですが、野菜に塩分を加えると、浸透圧で、水分と一緒に「えぐ味や苦味」があふれ出てきます。和えてすぐに食べればよいのですが、幼児の食事では、思い通りの時間に食べられないことも多々あります。ほうれん草などは、調味料を加えずに「ごま」や「かつお節」だけで和えた方が、時間が経っても嫌な味を感じることなくおいしく食べることができます。



油を上手に使っておいしく食べる

ドレッシングや、マヨネーズが好まれるのは、油が野菜をコーティングして食べやすいからです。家庭では、野菜に健康的な油（ごま油やオリーブオイル）をかけて、適量の塩をふれば、市販品に頼らずに野菜をおいしく食べることができます。また、野菜をたっぷり食べたい時には、「野菜チップス」や「野菜のかき揚げ」等も良いでしょう。油のコーティング力で、野菜を無理なく食べることができます。

出汁でおいしく食べる

子どもに野菜を食べさせる一番簡単な方法は、出汁を効かせた「汁」で野菜を食べさせることです。うま味と風味が豊かな出汁を使えば、食べられる野菜の幅が広がります。出汁は市販のだしパックでOK。汁には、甘味がある「にんじん」「かぼちゃ」「さつまいも」などを入れれば、さらに食べやすくなります。さつまいもやかぼちゃは、やわらかくなったところで、取り出して、「ゆでさつまいも」や「ゆでかぼちゃ」として食べるのもよし。甘味と栄養が流出した汁は、別料理として食べることができるので、一石二鳥です。

★野菜への関心を高めよう

子どもたちは、生活の中での体験を通して、嗜好を獲得していきます。

触れて関心と意欲をアップ

様々な形、色をした野菜は、絵本にも登場するくらい、子どもの興味の対象となります。特に夏に収穫される野菜は、色鮮やか。新鮮な野菜が並ぶスーパーの陳列棚には、大人もワクワクしますね。食べ物を見て、話題にすることで、子どもの意欲を育みます。



「見る」ことで抵抗感を減らす

人は、見る回数が増えれば、多いほど、その物への抵抗感が減っていくものです。たとえ、食べなくても見るだけで効果あり。「見るだけ」→「ひと口食べるだけ」とステップアップすることを目指しましょう。

食べている姿を見て、安心して挑戦できる

家族やお友達がおいしそうに食べる姿を見て、子どもは安心感を抱きます。真似して食べてみよう！と思えるように、楽しい食事環境を整えましょう。

コラム 野菜ジュースの栄養について

野菜ジュースのパッケージを見ると、子どもが食べてくれない「野菜」がたくさん使われているため、とっても魅力的に感じます。様々な栄養素を手軽にとることができるのが野菜ジュースの良いところですが、実際には「野菜」とは異なり、搾汁したり、加熱処理をすることでビタミンCや食物繊維などが減っています。野菜ジュースを飲んでいれば、安心！と頼り過ぎることなく、普段の食事で野菜をバランスよく摂るように心がけましょう。