



# 子どもも野菜を食べる習慣を！子どもの野菜ぎらいを乗りきるヒント

子どもの好き嫌いは、食べにくさはもちろんのことですが、見た目、気分などちょっとしたきっかけで食べたり、食べなかったりと日々変化していきます。「嫌い」と決め付けず、少しの工夫とお腹をすかせる生活リズム、おらかな気持ちで乗りきりましょう。食べ慣れるまでは、例えば、特定の緑の野菜が嫌いでも、緑黄色野菜として赤や黄色の野菜で代用するなど、他の食材で栄養価を補い合うのもよいでしょう。

## うま味のある食材に混ぜる

おかか煮  
シラス和え  
ツナサラダ

☆魚のだしを充分  
きかせて☆

ゴマ和え  
のり和え

☆香りのする乾物で☆



ハンバーグ、  
肉巻き野菜、  
そぼろ煮

☆肉にしっかり  
下味をつけて☆



チーズ焼き  
スムージー

☆乳製品で手軽に☆

洋風茶碗蒸し

低加リ・パラ食い光°  
平成 29 年 6 月号を検索！

## 食べにくさをやわらげる



あんかけ料理、  
カレー、グラタン

☆口の中でばらけず  
まとまり飲み込みや  
すくなります☆

なすとトマトの夏カレー

低加リ・パラ食い光°  
平成 23 年 7 月号を検索！

しっかり下ゆで  
してから調理する

☆苦味や臭みが  
和らぎます☆



ゆっくりと  
だして煮込む

☆やわらかくなり  
甘みもひき  
だせます☆

ケチャップ、マネズ  
照り焼き味 等

☆苦手なものは好きな  
味！と刈刈をつける

## 細かく刻んで 隠し味のように使う



ポタージュスープ

☆ミキサーにかけて  
食べやすくなめらかに☆



蒸しパン

☆野菜をすりおろし  
て生地の中に入れる  
おやつで気軽に☆

ぎょうざ、ワンタン  
コロケ

☆子どもの好きな料理に  
みじん切りで中に入れる☆

手作り野菜ジュース

☆手作りなら野菜と同じよ  
うに食物繊維が摂れます☆

低加リ・パラ食い光°  
平成 23 年 8 月号を検索！

## あぶらのコクを 利用する

フリッター

☆ホットケーキ生地を  
衣にしてふんわりと☆



すりおろして  
天ぷら生地に

☆肉や魚、ちくわ等  
好きな食材と一緒に  
揚げましょう☆

かき揚げ

☆細切り野菜と魚介類や  
細切り肉を合わせて  
サクサクに



野菜チップ

☆スライサーで  
薄切りにしてカラリ  
と揚げる☆

## 野菜に親しむ 興味をもつ

乳幼児期から、発育・発達段階に応じた豊かな食の体験を積み重ね、健全な食生活を確立することは、生涯にわたり健康でいきいきとした生活を送る基礎となります。未来のからだづくりに向けて、野菜に親しむ体験や、生活習慣病予防に欠かせない野菜をたっぷり食べる食習慣の基礎作りを始めましょう。

～野菜への興味を促す体験例～

### お手伝い

『洗う』『ちぎる』『配膳』  
『お買い物と一緒に選ぶ』  
など簡単なことから

### 家庭菜園

プランターなどで  
気軽に野菜を育てて  
親しみを

### 楽しむ体験

野菜を使った絵本  
や遊び、食卓の楽し  
い会話など

### 楽しく食べる

ひと口食べられたら十分ほ  
める。嬉しい気持ちは「お  
いしい」につながります。

