



# 1月のほけんだより

平成30年 第206号



呉市役所  
子育て施設課  
0823-25-3144

## 野菜嫌い どうしたらいい？

野菜を食べない子どもは野菜嫌いと思っていませんか？好き嫌いの程度や原因はさまざまです。食べないから食卓に出さない、では食べられるようにはなりません。野菜をおいしく食べられるように、楽しい環境を作ってあげることが大切です。

### 野菜以外でも食べられない背景にはなにがあるの？

口の中に入れると  
パサパサする



(例)  
いも類・パン

ぺらぺらして  
かみにくい



(例) レタス  
キャベツ・海藻

➡ 他の食品と混ぜる，水分を含ませる

➡ 加熱してやわらかくする

皮があると  
かみ切りにくい



(例)  
トマト・豆

ばらばらして  
飲み込みにくい



(例) ひき肉・  
ブロッコリー

➡ 皮を取り除いて食べやすく

➡ 他の食材と混ぜてまとめる



奥歯が生えそろっていないと、食べにくい食材があります。  
3歳ごろまでは控えるか、ひと工夫してあげましょう。

## 食事環境は整っていますか？

生活リズムや食事環境を整えたり，食事マナーを身につけたりすることは食事をする上で大切なことです。

胸とテーブルの高さを同じに



家族そろって一緒に



足の裏がついて  
安定するように



テレビを消す



おもちゃを片付ける



## 野菜が大好きになる工夫

- 生野菜より加熱してみても
- 旬のものを選んで
- 味付けを変えてみて（下のレシピ参考に）
- いつもと形を変えて楽しく♪
- 遊んでおなかをしっかりすかせて
- 1日3食、おやつは1回  
（時間と量を決めて）
- 買い物や料理を一緒に楽しむ

こんなときには・・・

にんじん・ピーマンが  
食べられないとき



他の緑黄色野菜で  
栄養補給を！

おおらかな気持ちで接して、

好きな食べ物を増やしてあげて！

## 大人との関わりが大切

野菜を食べない



一緒に食べる人が美味しく食べている



自分も食べてみようとする



ほめられる

くり返すことで

➡ おいしい！

食べられるように！！

★無理強いしない

★おいしそうに食べてみせ

★食感に興味をもたせる

★励ましてほめる



## ころころサラダレシピ

材料（4人分）

レタス	2枚	マヨネーズ	大さじ2杯
きゅうり	1/2本	しょうゆ	小さじ1杯
人参	1/5本	砂糖	少々
じゃがいも	小1個		
コーン（缶詰）	12g		
ロースハム	1枚		

1. レタスは手で小さくちぎる
2. きゅうり・人参・じゃがいもは
3. 1cm角に切る
4. 人参・じゃがいもは柔らかくゆでる
5. ロースハムは薄切りにする
6. コーンはザルにあげて水を切っておく
7. 材料を調味料で和える

ほけんだよりは、くれ子育てねっとの子育て支援サービスでもご覧になることができます。

URL <http://www.kure-kosodate.com/>