



野菜嫌いの子どもたちに

1~2歳児対象

子どもの成長や発達にはバランスの良い栄養が必要で、だからこそ野菜もたっぷり食べてもらいたい。少しでも野菜嫌いの子どもたちにもおいしく野菜を食べてもらいたく、応援メッセージを送ります。

野菜嫌い、どうして？

① 「野菜が嫌い」ではなく、「まだ食べられるようになっていない」

野菜は苦味や酸味があるものです。苦味や酸味は人間の味覚や嗜好の発達としては、あとから獲得するものです。

離乳食で食べていたものを食べなくなるのは、感知しなかった味覚を感知するようになったからで、味覚が発達した証拠です。野菜をおいしく食べられるには、大人の関りが大切です。



② 「野菜がおいしい」を育てる

味覚や嗜好はじっくり時間をかけて、だんだん発達していきます。個人差があり、また大人との関りが発達を促しますので、大人がおいしそうに一緒に食べることも大切です。



野菜を好きになってもらえる4つのポイント

①無理強いしない

野菜を食べさせるのに、無理強いは禁物。親が楽しそうに、美味しそうに食べて、子どもが食べられた時には一緒に喜んだり、褒めたりして、野菜を食べる意欲を育ててください。家族との楽しい食事は食欲を刺激します。



②調理方法や盛り付け方を変えてみる

- 香りの強い野菜は、塩もみして水洗いやさっと下茹ですると、香りを抜くことができます。
- 野菜を型抜きで抜いて可愛くしたり、見た目を変えてみましょう。
- 食器を可愛いものに変えてみましょう。
- 子どもと一緒に考えて、工夫してみましょう。



③ すりおろしたり、細かく刻んで料理に混ぜてみる

カレーやハンバーグ、ケーキやクッキーなど、料理やおやつに混ぜてみましょう。

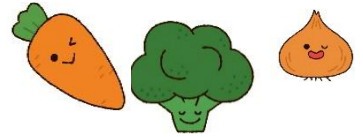


④ 一緒に料理をしてみたり、野菜を育てたりして、野菜に親しみを持たす

「この胡瓜、私が水をやってたの。」「この野菜料理、僕が手伝ったんだよ。」等、野菜を育てたり、料理を手伝ったりすると、その野菜に対して親しみをもち、食べられるきっかけになるかもしれません。



かんたん野菜料理



花野菜のカレーソテー（4人分）

| 材料名 | 数量（g） |
|--------|-----------|
| にんじん | 1/5 本(30) |
| たまねぎ | 1/4 個(40) |
| カリフラワー | 80 |
| ブロッコリー | 60 |
| 油 | 小さじ1 |
| カレー粉 | 小さじ1/3 |
| 塩・こしょう | 少々 |



◆作り方◆

- ① にんじんは3cmぐらいの線切り、たまねぎはうす切りにします。
- ② カリフラワー、ブロッコリーは小房に分け、下茹でしておきます。（竹串がさせるぐらいの固さ。）
- ③ 鍋に油を入れ、にんじん・たまねぎを炒め、しんなりしたらカリフラワー・ブロッコリーを入れ、全体が熱くなったらカレー粉・塩・こしょうで味付けしてできあがり。

ワンポイント

にんじんの赤、ブロッコリーの緑、カレー粉の黄色で彩豊かな献立です。ブロッコリー、カリフラワーは1つを小さくして切った方が食べやすいです。カレー粉は加減してください。

※1人分栄養量 エネルギー60kcal たんぱく質2.8g 脂質2.2g 炭水化物6.6g 食塩相当量0.3g

ツナマヨピーマン（4人分）

| 材料名 | 数量（g） |
|----------|----------|
| ピーマン | 4個（160g） |
| ツナ缶（70g） | 1/2 缶 |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| 塩 | 少々 |
| しょうゆ | 小さじ1/2 |
| マヨネーズ | 大さじ1 |
| コーン | 20g |



◆作り方◆

- ① ピーマンは細切りにして耐熱容器に入れ、ツナ缶の油少々と砂糖と塩をかけて混ぜます。ふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600w）で1分～2分加熱します。
- ② 水気があれば捨て、しょうゆ・マヨネーズ・コーンとツナを加えて和えてできあがり。



ワンポイント

作りたては臭いがたつので、よく冷ましてからがオススメ。ツナの塩気とコーンの甘さでピーマンの苦みと青臭さが抑えられています。

※1人分栄養量 エネルギー122kcal たんぱく質4.4g 脂質8.8g 炭水化物7.4g 食塩相当量0.6g

だいこん餅（4人分）

| 材料名 | 数量（g） |
|--------|----------|
| 大根 | 中太 1/2 本 |
| 鶏ガラスープ | 大さじ1/2 |
| 片栗粉 | カップ1/2 |
| 桜エビ | 大さじ2 |
| 万能ねぎ | 適量 |
| ごま油 | 適量 |



◆作り方◆

- ① 大根は皮をむき、すりおろします。
- ② おろした大根をザルにあげ、軽く押しながらポテトサラダ程度の固さに水を切ります。
- ③ 大根おろしに鶏ガラスープ、桜エビ、万能ねぎ、かたくり粉の順に入れ、混ぜます。
- ④ フライパンにごま油を敷き、④を四角く1cmぐらいの厚みに伸ばし、蓋をして中火で焼きます。
- ⑤ ひっくり返して蓋をあけたままで焼き、両面焼き色がついたらできあがり。好きな大きさに切り分けます。



ワンポイント

大根は上半分の方が辛くなく、向いています。お好みで塩・ポン酢・砂糖しょうゆ等で召し上がれ。

※1人分栄養量 エネルギー174kcal たんぱく質2.8g 脂質1.9g 炭水化物36.4g 食塩相当量0.1g