

「ぽっぽ」通信



令和3年度
7・8・9・号
子育て広場

苦手な食材を美味しく食べてもらいたい!

《食べて欲しいのに》

お子さんが「ピーマン嫌い」・「ニンジン食べたくない」と「野菜が嫌いで食べてくれない」とママ達の声が聞かれます。

もちろん好きなお子さんもいますが、料理にはよく使う野菜は少しでも食べて欲しいとママの思いです。苦手なものを少しでも克服するにはどうしたらいいのかな？

ご家庭やお子さんの年齢によってもいろいろ違いがあると思いますが、成功したご家庭のお話もあるのでご紹介します。



《苦手なものに触れてみる》

- 買い物に行き、「どれが美味しそうかな？」と材料を見比べたりして一緒に選んで見る。
- 食材を洗ったり、型抜きをしたり、盛り付けをしたり、一緒に料理を楽しむ。
- トマトなどの夏野菜の栽培をして成長の様子を見たり、収穫を楽しんだりして興味を持たせてみるのも親子で楽しめます。



《楽しい食卓を》

- 1・2歳の頃は細かく刻んで好きなものと一緒に料理を試みる。
- 3歳前後から、お皿によそったものを目の前で減らしてあげたり、4・5歳になると食べられる量だけ苦手な食材をお皿に自分でよそったりしてみる。量は少ないけれど自分でよそったのはきっと食べてくれると思います。
- お腹が空いている時、食卓に料理をデザートまでぜんぶ並べないで、先に苦手な食材などを出しておくところだけでも食べてくれるかもしれません。
- 家族で食卓を囲んで楽しく食事ができる雰囲気が大切な事。嫌いなものを無理に食べさせたり、「早く食べなさい」等、ママやパパのちょっと怖そうな顔を見ると食べたくなってしまうのでは…。
- 苦手なものは余計に食べたくないです。家族が「美味しいね」と笑顔で食べているといつの間にか食べて嫌いではなくなってしまうこともあります。



《食べれたよ》

- 「この子はニンジンが嫌いで、食べてくれないんだ」とママ同士の会話を耳にします。その時、お子さんも話を聴いています。お子さんの前で嫌いな野菜を決めつけて話すと、自分が思っている以上に「嫌い・食べれない」を強調されてしまうのではと思います。お子さんがいない時にお互いに情報交換をするのもいいですね。
- 最初は一口から挑戦です。少しでも食べたら褒めてあげてください。

苦手なものを克服するのは時間がかかるかもしれませんが、お子さんが食べようとする気持ちを大事にして見守ってあげて欲しいです。



絵：保育士 いの

給食室から

親子でクッキング「お好みフルーツゼリー」

【作り方】

- ① なべにアガーとさとうを入れ、まぜあわせます。
- ② ①にジュースを加え、だまのないようにまぜあわせ、とけたら火にかけます。
- ③ ②がふつとうしたら器に流し入れ冷やし固めます。固まったゼリーにお好みのフルーツを飾って、できあがりです。

【材料】(4人～5人分)

- ・ジュース 500ml
 - ・アガー 5g～10g(小さじ1～2杯)
 - ・さとう 5g
- (甘さはお好みで調整してください。
入れなくても十分おいしくできます)
- ・お好みのくだもの



一緒に作ったおやつはおいしいね！

※ 固まったゼリーやフルーツを切ったり、型抜きを使い、型を抜くととてもかわいく仕上がります。

(アガーで少し固めにつくったゼリーは、型ぬきしても型くずれしません。)

★お知らせ★ ホームページは、下記のQRコードよりご閲覧下さい。
(PCやスマートフォンでの利用が可能です)



幼保連携型認定こども園 第二ふたば園

〒252-0253 神奈川県相模原市中央区南橋本1-2-17

・育児相談専用Tel：042-700-1251 Fax：042-700-1252

・ホームページアドレス <https://www.futabaen-sc.or.jp>