

# 給食だより

2023.7月号  
管理栄養士 後藤樹里

## 「野菜嫌い」への対応

育児の悩みのひとつにあげられる「野菜嫌い」。毎日の食事では、必要以上に不安に思ったり、「食べない」と決めつけることなく、子どもの様子に目を向けながら、おらかな気持ちで対応しましょう。

### ★野菜を嫌がる原因と対策

#### ・苦味・酸味が苦手

##### 【原因】

人は本能で「苦味＝毒」、「酸味＝腐敗」と判断します。大人は経験によって安全であることを学習していますが、食経験の少ない子どもは、苦味や酸味を危険なものとして敬遠しがちです。

##### 【対策】

調理の工夫で、子どもが苦手な味を軽減しましょう。



#### 1・野菜のアクを減らす

食経験の少ない子どもは、野菜のアクによる苦味やピリッとする刺激に対して敏感に反応します。野菜に合わせた下処理でしっかりとアクをぬきましょう。

ほうれん草はゆでてからしっかりと水にさらす



なすは切って水にさらしてから加熱する



こまつなは切って水にさらしてから加熱する



ごぼうやれんこんは切って下ゆでしてから加熱する



#### 2・加熱をして苦味を減らす

野菜の苦味や酸味は、加熱をすることでやわらぎます。特にたまねぎは加熱をすると辛味が甘味に変わるので、しっかりと加熱しましょう。

油で揚げる

ピーマン



油で焼く

なす  
たまねぎ



ゆでる

トマト



#### 3・食材を組み合わせて食べやすくする

風味やうま味が豊富な食材を野菜にプラスすることで、野菜の苦味や酸味をやわらげることができます。



かつお節



塩昆布



のり



ごま



干しえび



ツナ缶



しらす干し



チーズ

#### ・上手に噛むことができない

##### 【原因】

咀嚼・嚥下機能が未発達な子どもは、味とは別に硬いものや、繊維があって歯ですりつぶしにくい野菜を嫌がる場合があります。

##### 【対策】

子どもの成長発達に合わせた大きさに切って、やわらかく仕上げることが心がけましょう。



スプーンにのる大きさ



かじりやすい形状  
スティック野菜

### ・食育クイズ・

Q とうもろこし1本に粒はおおよそ何個あるでしょうか？

- ①60個
- ②600個
- ③1200個



A ②600個

6～9月ごろに旬を迎えるとうもろこし。1本に焼く600個の粒があります。ひげが生えていますが、このひげの本数と粒の数は同じ数になります。



こども園の給食メニュー



食物繊維たっぷり！

<切り干し大根のはりはりづけ>

- ・ 切り干し大根 60g
- ・ にんじん 1/2本
- ・ きゅうり 1本
- ・ かにかま 3本
- ・ 酢 大1
- ・ しょうゆ 大1.5
- ・ 砂糖 小2

- ① 切り干し大根を水につけて戻す
- ② にんじんを千切りにし、さっとゆでる
- ③ きゅうりを千切りにする
- ④ 戻した切り干し大根をやわらかくなるまでゆでる
- ⑤ ボウルに茹でてしぼったにんじん・きゅうり切り干し大根をいれ、かにかまを割いていれる
- ⑥ 酢、しょうゆ、砂糖の調味液をつくり、⑤を和える
- ⑦ できあがり😊