

苦手な野菜を克服しよう

H25年9月 栄養士 鈴木七瀬

野菜が苦手なお子さんは多くいます。味や食感など、苦手を感じる部分は個人で違います。しかし、野菜には体の調子を整えてくれる様々な栄養が含まれています。まだまだ暑い日が続きます。元気で過ごすためにも苦手な野菜を克服し、バランスよく食事を摂りましょう。

● 野菜が嫌いな理由

野菜には、苦みや辛み、においの強い物、また食感が独特のものが多くあります。ピーマンやゴーヤは苦みが強く、ニンニクやニラは、辛みやそのにおいから、苦手な子どもが多くいます。また、食感が独特なものとしては、ナスやトマトがあげられます。ナスのグニグニとした食感やトマトの中身が弾ける瞬間が苦手な子どもが多いようです。

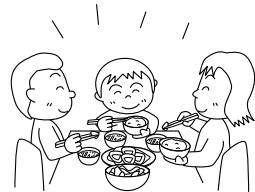
● 嫌いな野菜を克服するメリット

① 栄養のバランスが良くなる

野菜に多く含まれるビタミンやミネラルは、心身の形成に重要です。様々な野菜が食べられれば、それらの組み合わせにより安定した栄養バランスを保つことが出来、健やかな成長・発達の源となります。

② 食事が楽しくなる

食事に苦手なものがあると、その食事が嫌なものに感じてしまいます。その「嫌な食事」が記憶に残ることで、トラウマとなり、それが更に苦手になるといった悪循環を起こしかねません。苦手な野菜を克服し、どんなものでもおいしく食べられれば、食事はより楽しいものとなります。



③ 自信がつく

「出来なかったことが出来るようになること」は、子どもにとって大きな自信になります。また、それは、「食べられない」という嫌な思いを「安心感」に変えると共に、喜びを与えます。これらの経験は、心の成長にもつながります。



● 嫌いな野菜を克服するヒント

① 一緒に料理をする

一緒に料理をすることで、食事への興味がわきます。また、自分で作ったものですと、美味しく感じる場合があります。

② 調理で工夫をする

生では食べにくい野菜もポトフなどのように火を通すことで食べやすくなるものもあります。他には、味付けの工夫をすることでも食べやすくなります。カレー、チーズ、マヨネーズや、ケチャップ味等は子どもに好まれる味であり、また野菜との相性が良いです。

③ 焦らない

少しぐらい食べられないものがあっても問題はありません。食べられないからと言って、無理に食べさせることは逆効果です。ゆっくり子どものペースに合わせましょう。また、食べられたときは存分にほめましょう。

