

☆KitchenLetter☆

2021年10月 栄養士 中山 綾佳

苦手野菜を克服しよう

野菜をたくさん食べることは、体の調子を整え生活習慣病を予防し、健康に生活するためにとても重要なことです。ですが、せっかく作ったのに食べてくれないといった経験はありませんか？

そんなとき、作った側としてはとても残念な気持ちになりますが、食べることができない子どもも、実は同じような気持ちになっているのです。より多くのものを楽しく、おいしく食べてもらいたいですね。

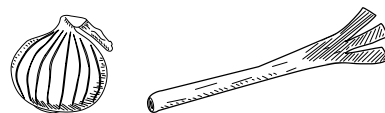
1. 野菜が苦手な理由

①苦味が強い



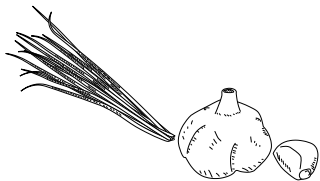
ピーマン セロリ ゴーヤ

②辛味が強い



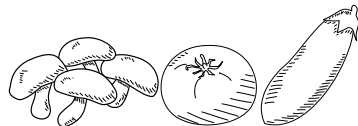
玉ねぎ ネギ

③においが強い



ニラ ニンニク

④食感が独特



しいたけ トマト 茄子

2. 苦手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て、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て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。

② 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。

