

# ☆KitchenLetter☆

2024年10月 栄養士 江利川 佳代

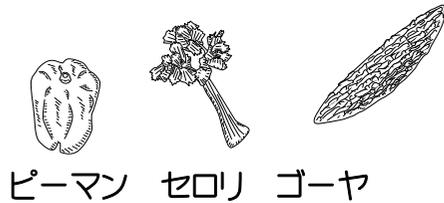
## 苦手野菜を克服しよう

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

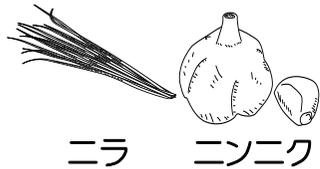
#### ①苦味が強い



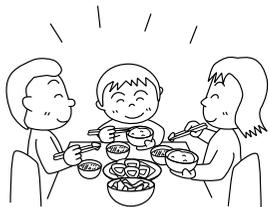
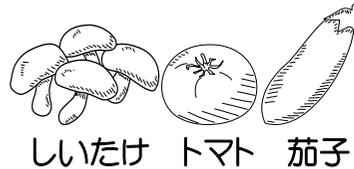
#### ②辛味が強い



#### ③においが強い



#### ④食感が独特



### 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。

HAPPY BIRTHDAY!

今月のバースデーメニューもお楽しみに！

