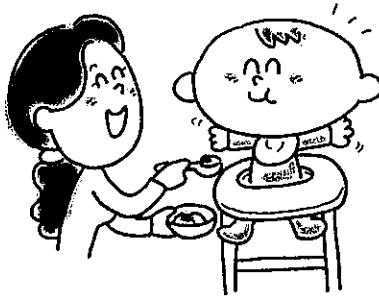


野菜嫌い、 どうすればいいの？

「好き嫌いはダメ」「残さず食べなさい」
言ってませんか？

食品を好んで食べられるようになることは、言葉の発達と同じように学習発達現象です。生まれたときには乳しか摂取できなかった赤ちゃんが、いろいろな食品を食べられるようになるまでには、食品との初めての出会いを繰り返しながら、少しずつ食べられるようになっていく道すがら大切です。



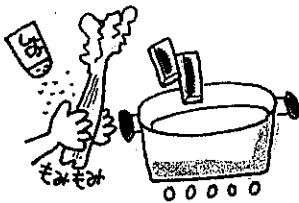
「この子はこれが嫌い」ではなく、
「まだ食べられるようになっていない」

あまり好きではないものを少しでも
食べたら、ほめてあげたらいいですね。



嫌いな野菜を食べやすくする工夫！

●香りの強い野菜は、塩もみして水洗いやさっと下ゆですると、香りをぬくことができます。



●旬の野菜を食べましょう。
冬だいこんは甘くてみずみずしい。
春・秋の新しいんじんは
あっさりしていてクセがない。



野菜そのものの味を吟味しましょう。

●口に入れたときの感触がイヤだったら、調理方法を変えてみましょう。



●家族でいっしょに食卓を
囲みましょう。

家族との楽しい食事は、食欲を刺激します。お父さん、お母さんがおいしそうに食べていると、マネしたくなります。



●小さく刻みましょう。



フードセッター
があるのが便利

食べられるようになったら
角切り、4つ切りと少しず
つ大きくしてみましょう。

●味つけを工夫しましょう。



旬を伝えよう！

寒さに耐え、冬の間にエネルギーをしっかりとためこんだ春野菜は、冬眠状態からの再生をうながす「気付かけ菜」です。体の新陳代謝をさかんにする「旬の気」のエネルギーがいっぱい詰まっています。ほろ苦い春野菜を生で食べられるようになるのは、大人に近づいた証拠ですね。



グリーンアスパラガス

名前の由来は豊富に含まれるアスパラギン酸から。アスパラギン酸は血圧を下げ免疫力を増強し、疲労回復に役立ちます。茹でてサラダに、炒めもの、おひたしやゴマ和えなどにも。