

# こんな時、どうしたらいいの？

広島市立幼稚園長会 2024.1



広島市立幼稚園では、子育てを応援するために、在園児保護者から体験談を募集しました。



我が子は野菜が苦手です。料理方法を工夫していますが、食べようとしません。野菜嫌いの子供でも、パクパク食べる簡単かつ時短のレシピを知りたいです。

## 『何の野菜がかくれんぼしているのかな』

野菜をフードプロセッサーやみじん切り器などで細かく刻み、混ぜて調理する方法がおすすめです。食べた後に「実は〇〇（野菜の名前）が入っていたんだよ～。食べられたね」とほめると自然に食べられるようになりました。

## 『友達と食べるとおいしいね』

一番効果があったのは友達と食べることでした。友達が楽しそうに野菜を食べていると、頑張ろうと思えたようです。大人が食べさせようと頑張れば頑張るほど、うちの子は食べなかったのが、今食べられる野菜が少しでもあれば、それが食べられたら「すごい！」「えらい！」と言うようにしていました。

## 『形を可愛くしよう』

ニンジン、ジャガイモなどの野菜を、星型やハート型で型抜きをしたものをスープや汁物、トッピングに使うと喜びます。



## 『食べてみようのおまじない…言葉掛けの工夫』

「野菜を喜んで食べる動物さんがいるんだよ。変身して真似っこして食べてみよう」とか、「ピーマンのピーコちゃんかね、〇〇ちゃんのおなかのパーティに行きたくて、緑のドレスを着たんだって」「パーティに出発！」など、楽しそうな雰囲気言葉掛けでおまじないをしています。

## 『料理方法を工夫してレシピを増やそう』

料理方法によってはあまり食べたがらないメニューがあったので、子供が好む味になる加熱方法の探究をしました。

- ① ニンジンやカボチャは、レンジでチンしたり、直火でも加熱時間を短くしたりすると、苦みが出にくいです。
- ② 小松菜はアクがなく、ホウレンソウより鉄分が豊富で生でも食べられます。小さく切ってネギの代わりに、味噌汁に入れるのがおすすめです。その際、火を止めて直前に入れて、シャキシャキ食べるのがおすすめです。

嫌いなものを無理に食べさせるのではなく、ひとつでもふたつでも食べられる野菜の料理方法を工夫して、レシピを増やすのもよいかもしれません。

\*レシピについては、NO.16【食事編③その2】を参考にしてくださいね！



## —広島市乳幼児教育保育アドバイザーより—

野菜そのものの形をアレンジしたり、食べやすくするコツを工夫されたり、興味や関心を持ち食欲につながっておられることが素晴らしいです。食材の買い物や食事の用意など、成長に合わせたお手伝いをする機会をつくるのもよいですね。また、野菜のイメージを広げる絵本もたくさんあります。読み聞かせでも、一層、興味や関心が広がると思います。



※広島市立幼稚園のHPで、“子育てちょこっとアドバイス”を御覧いただけます。バックナンバー（No.1～14）も掲載しています。

※広島市立幼稚園の一覧表は、広島市教育委員会のHPから御覧いただけます。

