

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。

『スープ』

お湯…300ml コンソメ…小さじ2
ニンジン…1/2 トマト…1 キャベツ…1/4
タマネギ…1/2 スズキーニ…1/2
ベーコン or ソーセージ…4本
ブロッコリー…1/4 塩…少々

- 1 野菜を小さく刻む。
 - 2 お湯にコンソメを入れ、材料を入れて煮る。
 - 3 味見をしながら、塩を加える。
- *味付けはお好みに応じて、カレーやケチャップなどもおすすめです。
- *時短のヒント
- 刻んだ野菜を冷凍しておく。
 - 市販のカット野菜を使う。
 - 野菜はミキサーやみじん切り器などで刻む。

『野菜チップス』

ジャガイモ サツマイモ レンコン ゴボウ
ニンジン カボチャ オクラ など

- 1 野菜を薄くスライスする。
 - 2 油で揚げる。(電子レンジ調理ノンフライも可)
 - 3 お好みで味付けする。
- *そのままでもおいしいですが、コンソメや塩、青のりで味付けするとお菓子感覚で楽しめます。
- *野菜の見た目と柔らかい食感が苦手な場合もあります。カリカリ食感が好きなお子さんはパクパク食べるかもしれません。その子その子によって苦手な見た目、食感(やわらかい、固い)が違うと思います。嫌いな要素を取り除いてあげるとよいですね。



『ドライカレー』

合い挽き肉…300g ピーマン…2個
タマネギ…1個 ニンジン…1本 ナス…1本
カレールー…4片 水…400CC
ニンニク、ショウガ…少々 塩、コショウ…少々
ウスターソース…大さじ1

- 1 野菜は、みじん切りにしてレンジで温める。
 - 2 フライパンで合い挽き肉、ニンニク、ショウガを炒める。
 - 3 レンジで温めた野菜をフライパンへ入れ、水を加えて5分間煮る。
 - 4 煮立ったら、カレールーとウスターソースを入れて完成です。
- *水を野菜ジュースやトマトジュース、トマト缶などに代えてもおいしく、栄養アップにもつながり、おすすめです。

『マグカップケーキ』

☆薄力粉…大さじ3 ☆砂糖…大さじ2
☆ベーキングパウダー…小さじ1/2
☆ニンジンすりおろし…少々
油…大さじ1 卵…1個

- 1 ☆の材料をマグカップに入れて混ぜる。
 - 2 油、卵を入れ、カップの底の端の方までよく混ぜる。
 - 3 レンジで(600W)2分温める。
- *ホットケーキミックスにピーマン、ニンジン、タマネギ、ウィンナー、チーズを刻んだものを混ぜて作るホットケーキもおすすめです。
- *甘味があると食べやすいです。おやつにして試してみてくださいはいかがでしょうか。



—広島市乳幼児教育保育アドバイザーより—

お子様の健康のために様々な工夫をされていて感心しました。子供の味覚は、成長と共に変わっていきます。焦らず、見守り支えていきましょう。食卓を一緒に囲み、大人がおいしそうに食べながら、楽しい食事の時間になるようにするとよいですね。偏食など子育ての悩みは一人で抱え込まず、身近な人に相談しながら子育てをしていきましょう。

※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.1~15)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。

