

平成19年7月

## 野菜嫌いをなくすには

\*講師 管理栄養士 尾山

野菜は体にいいとわかっていても、野菜嫌いの子供は多いもの。野菜好きにする方法を紹介します。

### ■ 調理法を工夫する ■



たとえばほうれん草。おひたしが駄目でも、炒めたら食べるということも。一つの調理方法だけで「この子はほうれん草が嫌い」ときめつけるのは早いです。

調理方法を変えてみると「嫌い」の理由もわかってきます。香りであったり、食感であったり、理由がわかれば、やわらかく煮る、細かく刻む・・・と対策もたてられます。バラエティーに富んだ食事作りをすると、ある日突然好きになることもあるのです。

### ■ 盛りつけや形にひと工夫 ■

食事の基本は「楽しく食べること」。盛りつけに工夫を凝らしただけでも大喜びです。嫌いな野菜も、好きな肉を交互に串に刺してあったり、かわいい形に抜いていれば、思わずパクリ。全体の気分で食べてしまうわけです。工夫した盛りつけでも「嫌い」のオンパレードではなく、大好きな食品を組みわせることが必要です。

### ■ 子供の好きな調味料で味つけ ■



トマトケチャップ、カレー粉、マヨネーズなど、好きな調味料で、味に変化をもたせて苦手野菜を料理するのも一つの手です。素材のもつ本来の味を覚えさせたいと思っている家の人にとって、調味料の味に頼ることは抵抗があるかもしれませんが、苦手な食品を食べるきっかけ作りのために利用すると考えてみてはどうですか。

「ぼく、人参が食べられるようになったよ」という自信が、食べる喜びにつながります。

### ■ “姿くらしの術” ■

あれもこれもだめで、代用する食品もない野菜嫌いサン。対する作戦は名づけて“姿くらしの術”コロッケ、餃子、パンケーキ、カレーなど、子供が好きなメニューに細かく刻んだり、すりおろして入れてしましましょう。

### ■ 一緒にお買い物&クッキング ■

子供は自分がかかわったことに最後まで興味しんしん。一緒にお買い物をしながら「この野菜どんな風に食べたらおいしいかな？」と子供に相談してみてください。さらに一緒に料理ができればいうことなし。嫌いな野菜が入っていても、自分が作ったとなれば「何だか今日のは、おいしいや・・・」となってしまうものです。そんなときは、お手伝いと苦手が食べられた両方を評価して、う～んとほめてあげてください。達成感が「嫌い」を乗り越えてしまいます。



多少の好き嫌いは人間として当然。だから、たとえピーマンが食べられなくても、同じ食品群食べられる食品がいくつかあれば、成長するにしたがって、他の食品にも興味を示し、違った調理法や味つけなどに会うことで「嫌い」を解消していくようになります。