

食事

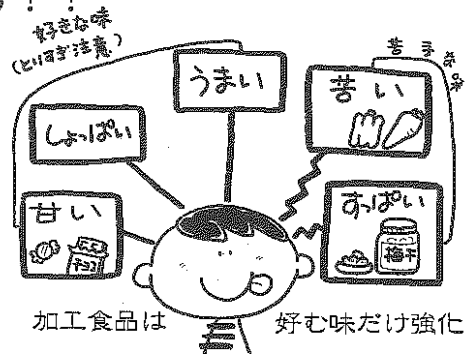
2018年2月

野菜を食べよう♪

今年は野菜がとても高いですが、今の時期だと、大根・白菜・人参・小松菜・ほうれん草…おいしい冬野菜が数多くあります。旬の野菜は、栄養価が高く、味も濃くておいしいです。でも「うちの子、野菜を食べなくて…」という声もよくききます。野菜嫌いな子どもが多いのはなぜでしょう？

加工食品が野菜嫌いを増やしてる？！

加工食品は大人の味つけ。旨味調味料が多く使われています。「保存料・合成着色料は使っていません」と書いてある商品も増えてきましたが、それ以外の食品添加物は入ったままのものが多いためです。「アミノ酸等」「たんぱく加水分解物」というのも旨味調味料です。



もともと苦味・酸味は子どもが本能的に苦手とする味なのですが、市販のカレーライスやルーやインスタントラーメン、スナック菓子などの旨味を強調したものを毎食とっていると、苦味や酸味といった微妙な味を持つ野菜を味わえなくなってしまいます。

あせらず、いっしょに食べる楽しさを

「食べなかったから、もう食卓にならべない」というのは非常にもったいないことです。つい、よく食べるものを並べたくなりますが、子どもたちはくり返し食べる中で味覚経験を積み、食べられるようになっていきます。本能的に苦手な「苦味」をおいしいと感じるには時間がかかります。「嫌い」ではなく、「食べられる」までの過程にいるのです。今はまだ食べられないけど、それまで家庭で出来る野菜好きになる5箇条をお教えます。「いつかはきっとおいしく食べられる」大人はどーんと大きく構えましょう。



これで野菜大好き5か条

1. 強制するのは逆効果 (野菜=嫌な思い出=美味しくない！)
2. 生野菜より煮たりゆでたり
3. 味付けは薄味で (ゴマ・のり・コーンなどで味に変化を)
4. 食べやすい調理で (2歳半ころまでは幼児よりさらに柔らかく煮たり、とろみをつけて、スプーンにのる大きさに切る etc)
5. 大人や友達も一緒に食卓を共にして (左のイラストのように)

保育園の献立で「どう作るの？」と思ったらぜひ調理室へ！その年齢にあった作り方を伝授いたします☆