



「野菜嫌い」への対応

育児の悩みのひとつにあげられる「野菜嫌い」。毎日の食事では、必要以上に不安に思ったり、「食べない」と決めつけたりすることなく、子どもの様子に目を向けながら、おおらかな気持ちで対応しましょう。

●野菜を嫌がる原因と対策

- ・苦味、酸味が苦手



【原因】

人は本能で「苦味=毒」、「酸味=腐敗」と判断します。大人は経験によって安全であることを学習していますが、食経験の少ない子どもは、苦味や酸味を危険なものとして敬遠しがちです。

【対策】

調理の工夫で、子どもが苦手な味を軽減しましょう。

①野菜のアクを減らす

食経験の少ない子どもは、野菜のアクによる苦味やピリッとする刺激に対して敏感に反応します。野菜に合わせた下処理でしっかりとアクをぬきましょう。



ほうれん草はゆでてから、しっかりと水にさらす



小松菜は切って、水にさらしてから加熱する



なすは切って、水にさらしてから加熱する



ごぼうやれんこんは、切つて下茹でてから加熱する

②加熱をして苦手を減らす

野菜の苦味や酸味は、加熱をすることでやわらぎます。特に玉ねぎは加熱をすると辛味が甘味に変わるので、しっかりと加熱しましょう。



③食材を組み合わせて食べやすくする

風味やうま味が豊富な食材を野菜にプラスすることで、野菜の苦味や酸味をやわらげることができます。



- ・上手に噛むことができない

【原因】

咀嚼・嚥下機能が未発達な子どもは、味とは別に硬いものや、繊維があって歯ですりつぶしにくい野菜を嫌がる場合があります。

【対策】

子どもの成長発達に合わせた大きさに切って、やわらかく仕上げることが心がけましょう。

