



偏食・小食・野菜嫌い

野菜嫌いは加工食品の多食が一因かも

甘味・塩味・旨味は人間が本能的に好む味です。
加工食品は、この甘味・塩味・旨味を調和させ強調した味になっています。また、加工食品の甘味・塩味・旨味は乳幼児の適量より濃くしてあります。
早くから加工食品などの濃い味に親しむと、苦味や酸味をもつ野菜など、美味しく食べられる嗜好の発達を阻害しかねません。

『子どもの偏食・野菜嫌い』食べもの文化編集部（芽生え社）参考



野菜を好きになる工夫

- 生野菜より煮たり茹でたりした方が食べやすいです
- だしを効かせて味付けは薄味で
- 食べやすい調理で！柔らかめに煮たり、とろみをつけて舌ざわりよく
- 一番美味しい旬を食べよう！旬の野菜は柔らかく、甘みがあります
- 星形やハート型など、いつもと形を変えて楽しく♪一緒に型抜きをやってみても♪
- 家族で一緒に食べましょう。大好きな相手が食べているものは興味が湧きます。



『子どもの偏食・野菜嫌い』『保育園の食事&健康だより』食べもの文化編集部編（芽生え社）参考

保育園の献立紹介

鮭のちゃんちゃん焼き

材料

生鮭…3切れ
キャベツ…60g
玉葱…40g
人参…30g
椎茸…30g（1〜2ケ）
味噌…小さじ1強
みりん…小さじ1/3
バター…少量ずつ



作り方

- ① キャベツは千切り、玉葱は薄切り、人参は千切り、椎茸薄切りにする。
- ② バター以外の調味料を合わせる。子ども用鮭は半分に切る。
- ③ アルミホイルにバターを塗って（分量外）、生鮭1切れずつ、①、②、バターの順にのせて包んでホイル焼きにする。オーブン200℃10分前後。

☆フライパンでいっぺんに蒸し焼きにしても！

野菜は乳児の場合スプーンにのる大きさに、幼児は箸でつまみやすい大きさにしてあげると食べやすいです。

