



こどもごはんの困いごと

～すききらい・便秘～



管理栄養士 藤崎

野菜を
たべない

おやつばかり
食べる

園では
食べる

嫌いなもの
は食べ
ない

すきき
ら多い

見た目
で
食べない



「野菜を食べてくれない」

「どうしたら野菜を食べてくれるのか」

「野菜嫌いのこどものレシピを知りたい」

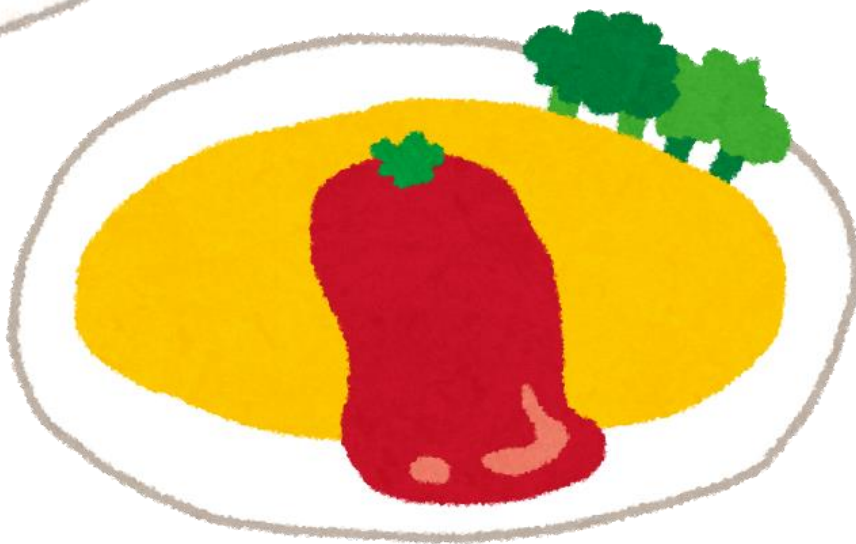
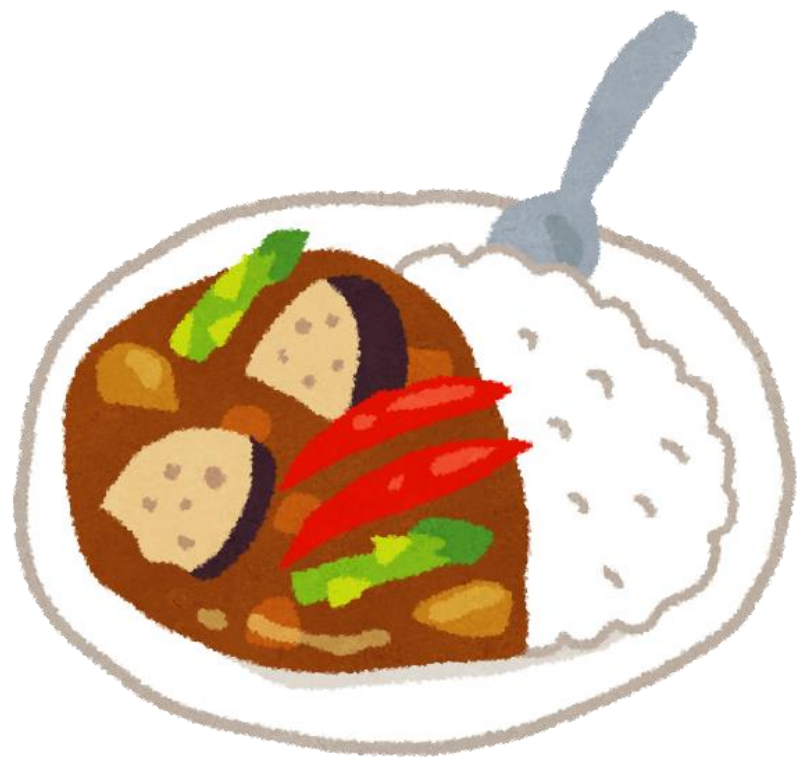
「野菜の苦手意識を減らす方法は」



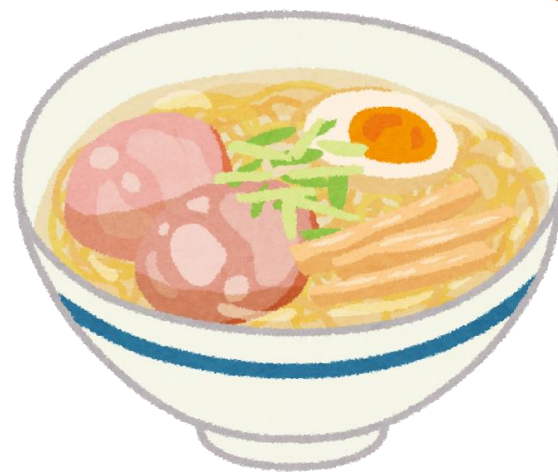
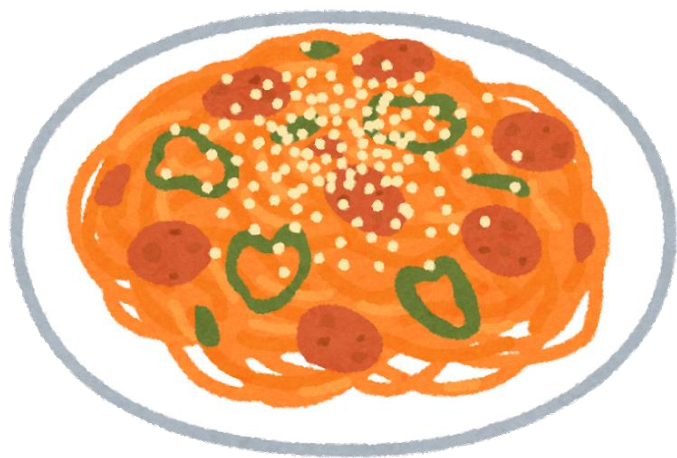
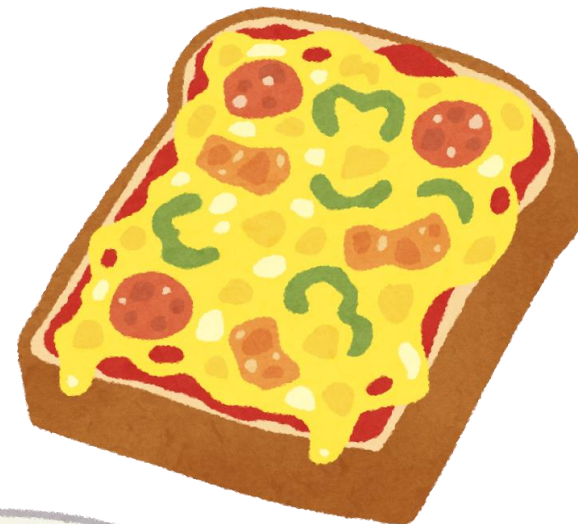
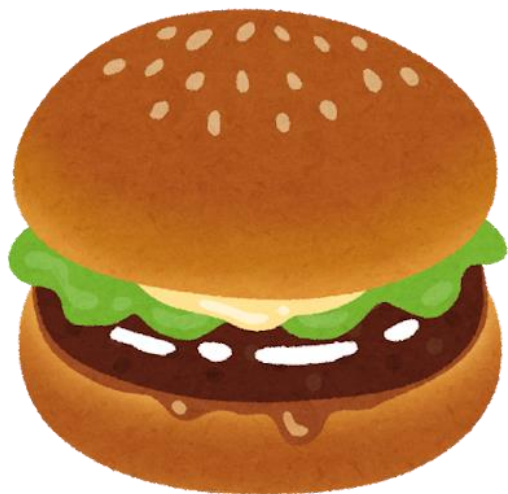
どうして食べないの??

- 味がきらい にがい・すっぱい 苦味や酸味に敏感
- 食感がきらい かみ切れない 口に残る 飲み込めない
ぱさつく
- 食べにくい 握みにくい
- 見た目がいや 緑色
- おなかがすいてない
- まだ遊びたい

見た目を変える



好きな料理・味つけにする





形・切り方を変える

- 星形・ハート形などにする
- 千切りにする

そのほか（包む・とじる）

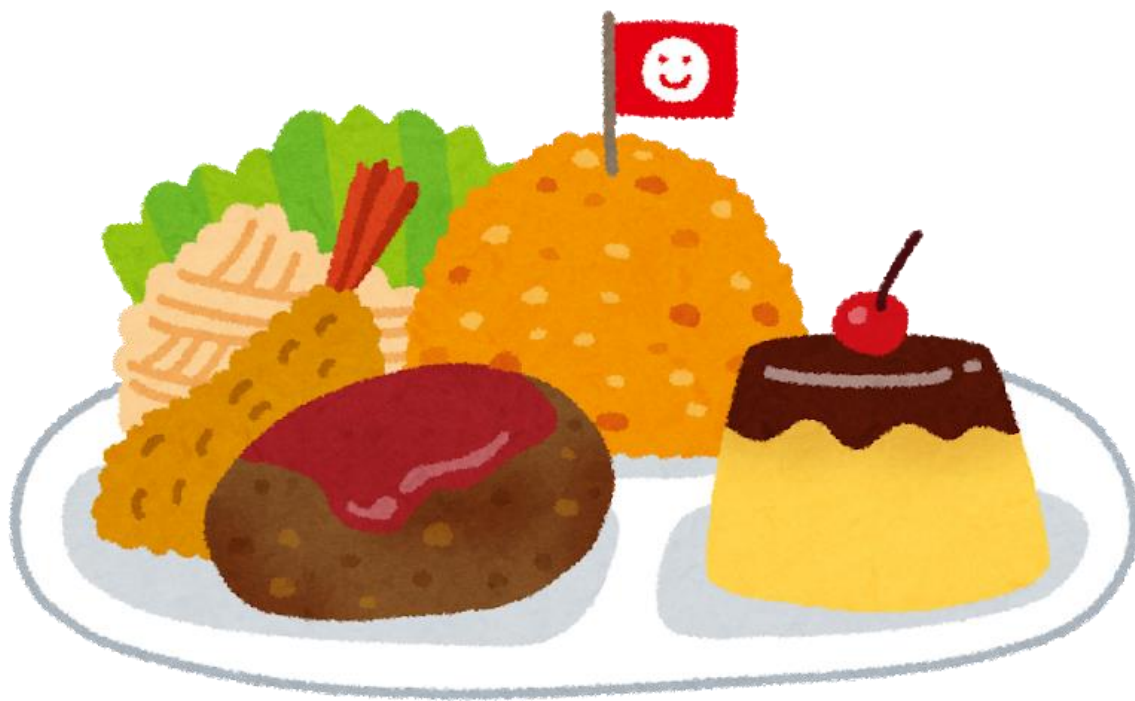
- 粉物
- 卵料理・たまごとじにする
- 海苔でまく



食感を変える

- 軟らかく煮る
- 青々したのを嫌がる→くたくたに煮る
- とろみをつける 餡かけにする

器を変える



そのほか

- 一緒に作る お手伝いをしてもらう
- メニューを一緒に考える・買い物に行く
- おやつは時間やルールをきめる
- 空腹
- 無理に食べさせない

便秘について

- 規則正しいリズムで食事を食べる
- 水分
- 食物繊維（野菜・海藻・きのこ・こんにゃく・果物）
- 乳製品



苦手なものを食べさせることにこだわらずに
「美味しく」「楽しく」食べよう！

