



調理の工夫で食べやすく！好き嫌い克服ポイント

「園では野菜を食べているけど、家では食べません。」など、好き嫌いに関するお悩みの声をよく耳にします。そこで、栄養士たちが給食を作る中で、工夫している調理のポイントをご紹介します！

子どもの様子や言葉から、苦手な理由を探り、解消してあげることで無理なく食べられるようにしましょう。

青菜が苦手な理由



●緑色がいや

→はじめは少量加えましょう

スープや、スパゲティなど、子どもが好きな料理に少量加えてみて、食べられた！という自信をつけましょう。

●噛みづらい

→短めに切りましょう

青菜類は、繊維が多く、茎の部分は噛みづらいこともあります。2センチくらいの長さに切りましょう。

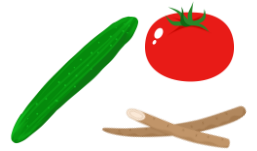
●味がいや

→あく抜きをしましょう

あくがあると、子どもは苦いと感じます。塩ゆでし、冷水にとり、水気を絞ってあくを抜いてから調理しましょう。

※油脂を含む旨味のある食材（ベーコン、ツナ、かつお節など）と合わせるとさらに食べやすくなります。

野菜が苦手な理由



●根菜（固くて噛みづらい）

→切り方の工夫と、2段階加熱がポイント

繊維を断ち切るように切ると、食べやすい食感になります。また、炒めたり煮る前に下茹でをしておくと、やわらかくなるだけでなく、アクも抜けて苦みも感じにくくなります。

●トマト（酸味や食感）

→口当たりの悪い皮や種を取り除いて、酸味を和らげる調理の工夫をしましょう

生は嫌でも、加熱すれば食べられることもあります。ミートソースや、カレーに入れて煮込むのもおすすめです。

●きゅうり（青臭さ）

→下茹でをして、青臭さを和らげましょう

さっと下茹でをしてから、水気を絞り、サラダや和え物にすることで、青臭さが和らぎます。マカロニや、ハムなど食べやすいものと一緒に調理するのも良いです。

牛乳が苦手な理由



●乳製品特有の匂いが苦手なことが多いので、感じにくくする工夫をしましょう

→他の食材と組み合わせる

ミックスジュースにしたり、コーンフレークにかけるなど。

→料理に使ってみる

グラタンやスープなら、食べられることがあります。

子どもの好きな具を入れてあげると、さらに食べやすくなります。また、フレンチトーストやプリン、ホットケーキなど、おやつに入れるのもおすすめです。少しずつ味に慣れていきましょう。

魚が苦手な理由



●パサつきがいや

→調理法を工夫してみましょう

衣をつけたり、煮汁にとろみづけをすると、パサつきにくく食べやすくなります。

●匂いがいや

→新鮮な魚を選び、味付けを工夫してみましょう

ごく少量のしょうがやカレー粉、ねぎを加えて臭みを消したり、子どもの好きな甘辛味にしてみましょう。

子どもの好きな味付けレシピ紹介♪（園でも人気のメニューです）

～パン粉焼き～

<材料>

- パン粉
- 好みのトッピング
（カレー粉や粉チーズ、青のりやパセリなど）
- 油
- 好みの食材

<作り方>

- ① パン粉とトッピングを合わせ、油をパン粉が少ししっとりするまで加えて混ぜる。
- ② お好みの食材に、パン粉をかける。
- ③ オーブンやオーブントースターで焼く。

※肉や魚はもちろん！じゃがいもやかぼちゃ、トマトやアスパラガス、ナスやブロッコリーなど、色々な野菜と相性抜群です！

加熱の目安

（食材に火が通り、パン粉がこんがりするまで）

- ・肉や魚：200℃で20～30分程度
- ・野菜：200℃で5～10分程度

※火が通りにくい野菜は、茹でたり、ソテーしてからパン粉焼きにしてくださいね(^^)／



こんがりしたパン粉と
トッピングの風味が食欲をそそります！

一口でも食べられたらチャンス！**食べようという気持ちを認めて**、たくさん褒めましょう。



無理強いせず、**自ら食べてみようと思えるような誘い方**をしましょう。
「食べるとどんな音がするかな？」など。

好き嫌い克服のコツ

「どれくらい食べられそうかな？」と**自分で量を決めさせてあげる**ことも、子どもの頑張ってみようという気持ちを引き出します。

苦手なものでも、ささいなことがきっかけで食べられたりするので、**くり返し食卓に登場**させましょう。

食べ物の絵本を見たり、野菜を育てたり、一緒に作ったり、お買い物に行くことも、**苦手な食材に親しみを持つ**きっかけになります。