



自我が芽生え、自己主張ができるようになってくると、食べ物の好き嫌いがでてくるお子さんも多いのではないのでしょうか。

好き嫌いが多くて...

こちらは、区ホームページ「就学前のお役立ち情報」でご覧いただけます。



好き嫌いの原因を考えてみましょう

◆はじめての食べ物は食べないことも...

食事以外でも、少しずつ食べ物を知る機会を作り、興味をもってもらいましょう。

- ・食べ物の絵本を読む
- ・食材の匂いを嗅ぐ、触ってみる



◆食べることに興味がない...

楽しく食事ができる雰囲気を作ってあげましょう。

- ・大人が美味しく、楽しそうに食べる
- ・食事に集中できるよう、環境を整える
(テレビを消す・おもちゃを片付ける等)



◆食感が苦手...

調理法や切り方を変えると、食べやすくなります。

- ・固い食材
→切り方を工夫する
やわらかく煮る
- ・パサパサする食材
→とろみをつける
水分や油分を加える



◆味・匂いが苦手...

子どもは大人よりも味覚が敏感なので、特定の味や匂いを嫌がる場合があります。

- ・一度茹でてから使う
- ・子どもの好きな味付けにする
- ・ごま油やかつお節などで風味をつける



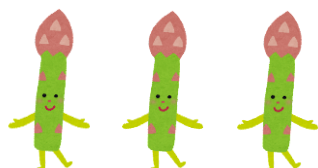
今月は「アスパラ炒め」のレシピをご紹介します

～材料～ (おとな2人分)

アスパラガス	2本 (40g)
にんじん	1/5本 (30g)
じゃが芋	1/2個 (60g)
玉ねぎ	1/4個 (50g)
ベーコン	2枚 (20g)
油	小さじ1 (4g)
塩	少々
しょうゆ	小さじ1/3 (2g)

～作り方～

- ① アスパラガスは根本の硬い部分を切り、根元から1/2位の皮をピーラーで剥いて1.5cm位の斜め切り※にする。
- ② にんじん・じゃが芋・ベーコンは、1.5cm位の短冊切りにし玉ねぎは、薄切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、ベーコン・玉ねぎ・にんじん・アスパラガスじゃが芋を入れ炒め、少量の水を入れフタをして蒸し、野菜に火が通ったら、塩・しょうゆで味をととのえ出来上がり！



※アスパラガスは小さいお子さんも食べやすいよう斜め切りにしています。
アスパラガスの食感や風味を楽しむには、4等分位に切るのがおすすめです♪



おうちでもひと口目は野菜から



クックパッド「東京あだち食堂」にて、ご家庭で簡単に作れる野菜レシピを紹介しています。ぜひ、作ってみてください！→

