

☆栄養士による食育コーナー☆

🍎🍌 苦手な食材を調理の工夫で美味しく食べよう！ 🍌🍎



お子さんは、何でも好き嫌いなく食べてくれますか？
理想とは離れて、頑張って作ってもなかなか食べてくれないこともあるのではないのでしょうか。苦手な理由は、初めて食べる味だから。苦い、甘い、かたい、食感が苦手。今食べたくないから。お子さんによって理由は様々です。ちょっとした工夫で食べてくれるようになることもあります。そのポイントを今回ご紹介しますね。

～野菜編～

苦手な子が多い
食材

なぜ苦手なの
かな??

調理のポイントはここ↓↓↓

なす	紫色が不気味 グニュグニュした食感	・細かく刻む ・よく炒める
ピーマン	苦味 青臭い	・油で揚げる ・細かく刻んで 濃い目の味付けに する
ごぼう れんこん	土っぽくて 噛みつぶせず 飲み込めない	・よく洗う ・すりおろす ・やわらかく茹でる ・薄切りにする
きゃべつ こまつな	かたい繊維を 噛み切れない	・繊維を断ち切る ・やわらかく茹でる
トマト	酸味 青臭い 食感が苦手	・湯むきをする ・炒める ・トマトケチャップの 味に慣れる

食べさせたいからと一生懸命になりすぎると、かえって逆効果になることもあります。楽しい食卓が一番お子さんの食欲を引き出すことも忘れないでくださいね。

～栄養相談 月1回 9:00～11:00 実施～詳しくは HP をご確認ください