

2025.1

給食だより

令和7年1月4日発行



サバのかば焼き丼

材料(4人前)

・ご飯	500g	・卵	2個
・サバ	300g	C塩	少々
A生姜	少々	C砂糖	小さじ1/2
A酒	大さじ3	・いんげん	30g
・片栗粉	適量	・塩	少々
B醤油	大さじ2	・きざみのり	
Bみりん	大さじ2		
B砂糖	大さじ1		

*卵にCの調味料を入れ炒り卵をつくる
*いんげんは食べやすい大きさに切って塩ゆでしておく

- ①サバは沸騰した湯にくぐらせ、流水にさらし、Aの調味料につける。
- ②①に片栗粉をまぶし、多めの油を入れたフライパンで揚げ焼きにする。
- ③両面こんがり焼けたらBの調味料を入れて照りが出るまで加熱する。
- ④ご飯に炒り卵、いんげん、きざみのりをのせて③を上盛りに盛り付けて完成。

苦手な野菜が食べられるようになる時期？

「野菜が苦手で、どうしても食べてくれません。何か良い手段はありませんか？」という声をよく聞きます。野菜には苦味や酸味が含まれていることが多く、これらの味に慣れるためには時間や習慣が必要です。2歳頃に「野菜が苦手」と認識することが多いようです。

【野菜を食べられる時期の違い】

野菜が食べられるようになる時期は食品によって違いがあるといわれています。“苦手だった食べ物”が子どもによってどのような時期に受け入れられるようになるのか。アンケート調査を行った結果があります(帝京科学大学の上田京子教授による調査)

4歳前後：にんじん、トマト、玉ねぎなど。

10歳前後：納豆、長ねぎ、酢の物、ピーマン、ナス、しいたけ。

15歳前後：レバー、ワサビ、しょうが。

ピーマンは2歳頃には苦手でしたが、10歳頃になると食べられるようになる子が増えていました。これは、子どもの成長とともに味覚が変化することも大きな要因でしょう。「野菜を食べられるようになった理由」についてもアンケートを行っています。

- ・成長にともなって:33%
- ・大人や友人のまね:30%
- ・好奇心:25%
- ・強制:7%
- ・その他:5%

強制的に食べさせて食べられるようになった、と答える方

は多くなく、成長にともなって、誰かのまねで、と答えた方が多くいらっしゃいました。

野菜は健康にとって重要な食品ですが、無理に強制して食べさせるのはせっかく野菜を子どもに苦手とさせてしまう可能性もあります。親が自然に野菜を食べる様子を見せることや、いろんな食事機会を経験することで自然と食べられるようになるものでもあります。

大人が好んで食べている物は子どもも食べるようになると思います！

図：苦手な食べ物が食べられるようになった時期



周りの大人が何でも食べる姿勢があると、自然と何でも食べられるように育っていくと思います。

佐久川 大
管理栄養士

質問募集中です！



LINE公式アカウント

@kantan_recipe



Instagram