



大根のそぼろ煮

## 材料(4人前)

・大根	1/2本
・豚ひき肉	250g
・しめじ	1袋
・茹で枝豆	30g
・かつおぶし	3g
・水	700ml
・酒	大さじ4
・みりん	大さじ2
・砂糖	大さじ2
・醤油	大さじ4

- ① かつおだしを摂る
- ② 大根は1cm幅のいちよう切りにする。
- ③ ①に②と豚ひき肉、と調味料を入れる
- ④ 落し蓋をして中火で15分程度煮る。
- ⑤ 大根が柔らかくなったら片栗粉を入れてトロミがつくまで煮る。茹で枝豆を入れる。
- ⑥ 器に盛り付けて完成。

## 苦手な野菜を出す時は「何も言わずに出してみる」

先月から引き続き「野菜」についてです。

食べてもらいたい食材なのですが、子どもの頃は苦手を感じる子も多く、少しだけ心配になる保護者の皆さんもいらっしゃるのではないのでしょうか？

「保育園では良く食べるけど家では食べない」というお話をよく聞きます。保育園は同世代のお友達と一緒に過ごすことで苦手な事にもチャレンジしやすい環境があります。この環境を生かして食べられる食材の幅が広がるよう努めたいと思います。

さて、ご家庭ではどのように野菜と向き合っていけばよいでしょう、先月号では「無理強いをしないほうが良い」というお話をしました。今月号では私が自宅で野菜を出すときに気を付けているポイントを紹介したいと思います。

## 「これ美味しいよー」の声掛けは少しだけにする

子 「この野菜嫌い」

母 「これ美味しいよ!食べてみて」

子 「嫌、食べたくない」

父 「あー美味しいなー!食べてみたら?」...

「とっても美味しい!食べてみて」

子 (美味しくないー!)

自分の気持ちが伝わらない事でイライラが増えて余計に食べづらくなる事があります。その場の雰囲気にもよりますが、私はしつこい「美味しいよ」作戦はできるだけ行わないようにしています。早い段階で引き取り、機嫌が良い時にまた出して

みましょう。

## 「出すときは何も言わずに出してみる」

「さー今日は食べられるかなー?」なんていうと、食べられなかった事を思い出してすぐに拒否する事も。

出すときは何も言わず、すごく自然に、すごく普通に出して、あまり見ないようにしましょう。そして大人も普通に食べます。本人は「家では食べない事にしていた」事を忘れて普通に食べている事があります。

指摘されたら、あまり粘らずに引き取ります。

食事に限らずですが、大人がしてほしい事を強調すると逆に反発することがありますよね。

時にはぶつかることも良いとは思いますが、子どもが反発した時に一度、「あなたの気持ちを理解している」という姿勢を見せる方がスムーズに行く事が多い印象です。

3歳児に「これ嫌だ」と言われたら、あまり粘らずに「OO(兄)にあげて」と言います。兄はよく食べるので。

佐久川 大  
管理栄養士

質問募集中です!



LINE公式アカウント

