



子ども達に人気!クーブイリチー

材料(4人前)

・きざみ昆布	50g
・豚バラ肉	100g
・かまぼこ	50g
・切りこんにゃく	100g
・にんじん	100g
・顆粒だし	小さじ1
・酒	小さじ2
・しょうゆ	小さじ2
・みりん	大さじ2
・水	200cc

① 刻み昆布は袋に記載されているように水につけ戻す。豚肉、にんじんは細切りに、切りこんにゃくは洗っておく。

② フライパンを熱し、豚肉、にんじん、こんにゃくを炒める。戻した昆布の水を切り、フライパンに入れる。

③ 水と調味料をすべて入れて弱火で20分程煮込む。ある程度汁気が飛んだら完成。

無意識の「大人の行動」が野菜嫌いを助長する？

先月から引き続き「野菜」についてです。

今日は大人が気をつけたい言動についてです。

普段の何気ないコメントが子どもの意識に影響を与えているかもしれないという事です。

何気ない大人同士の会話

A:「うちの子は野菜全然食べないんだよね」

B:「うちもよー保育園では食べてるって言っているんだけどお家では全く」

このような会話はどこにでもありそうな会話ですが、これをもし子どもが聞いていたら「自分は野菜が食べられない」と思い込み、野菜全般食べなくなってしまうことがあります。

私も長男がいる横での家族話で「〇〇(長男)はちょっと不器用なんだよなー」と話していたら、その後、別の機会に長男が「自分は不器用だから」と話しているのを聞きました。「なるほど、これは気をつけなきゃ」と思った瞬間でした。

逆に「長男は好き嫌いが無いんだよね(実際無いんですが)」とよく話していると、長男は新しい食材や料理でもあまり気にする事なく口に運んで味を確かめます。

子どもにとって、大人の存在はとても大きいものです。大人の無意識の軽い発言が意識に影響を与えることは多少なりともあるでしょう。

子どもの食事の好き嫌いは「大人が気にしすぎない」が大切だと考えています。

乳幼児健診等のお食事相談で

私:「お食事について困っていることはありますか?」

保護者:「野菜を苦手にしていて・・・」

というやり取りをしているのですが、そういえば隣で本人が聞いている事があるな・・・と反省。

何か良い相談になるような方法を考えたいですね。

「4歳になったら食べられるようになる事が多いんですよー」とかおまじないのように伝えてみるとか。

これも気にしすぎですね。

とりあえず、栄養面は以下の点がクリアできていれば大きな心配はいりません。

・「主食(ご飯、パン、麺類)・主菜(肉、魚、大豆製品等)・副菜(野菜、キノコ、海藻類、果物)」が揃っている。

・食べられない食材があっても同じグループで食べられる食材がある。

果物はグループ分けすると野菜の仲間とも言えます。野菜が少ないと感じた場合は果物を食べましょう。



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