



kids 1歳~5歳

わたしのママくらし Vol.16

〈アンケート方法〉

「yumyum club」に登録している組合員約10,000人に、2017年10月17日(火)~11月8日(水)の期間でアンケートを実施。

子どもの「好き嫌い」対策

みんなどうしてる？

成長につれてママの頭を悩ませる「食べ物の好き嫌い」問題。

今回はベビー&キッズママから寄せられた「わが家の好き嫌い克服アイデア」を紹介します。

混ぜて、ごまかして、乗りきる作戦！

人参をすったり、ほうれん草など野菜を細かく切って「野菜たっぷりホットケーキ」に。パルのホットケーキミックスは甘すぎないので、野菜を入れてもなじみがよく、ほのかな甘みで自分からバクバク食べました



「国産粉
ホットケーキ
ミックス」

人参をミキサーにかけて米と一しょに炊き、人参ごはん。プラス大好きなキャラクターの形に器に盛りつけて出したらバクバク食べました

苦手なきのこを食べさせたくて、好物の梅干しといっしょに甘辛く煮てみました。しっかり味がついていて食べてくれたようで、「きのこ食べられた！」と本人も自信がついたみたいです



バナナが大好きなので「バナナを3口食べたらピーマン1口」というように、苦手なものと好きなものを交互に食べさせました

鶏ひき肉とみじん切りにした苦手な野菜をいっしょに炒めて、鶏ガラスープの素としょう油で味付けしてレタスで巻いて食べる。自分で乗せて食べる手巻き感が楽しくて食べてくれます



葉物野菜を食べさせたくて、たどりついたのが「卵とじ」。オムレツに入れたり、汁物を残したときは溶きたまごを加えて電子レンジで「簡単茶碗蒸し」に。嘘のように食べてくれて、とてもうれしかったです



どうしてもだめ！うちはあきらめました

野菜は食べられるけど、牛肉がどうしてもだめ。でもほかのたんぱく質は食べていたのでいいか、と思いついておきました

ウインナーや豆は小さくしても食べなかったけど、2歳半くらいになったら自然に食べるようになったので、結果オーライです

とにかく“演出”で盛り上げる作戦！

かわいい見た目にと食欲もわくようで、人参を型抜きしたり、寄せ鍋のしいたけを飾り切りして「お花だね」と言ったりしています



食べてくれたらこれでもかとおだけさにはめ「ママもうれしい！！やったー！！グーしゃう！！」と抱きしめました。するとまた食べて、グーして！の催促(笑)。何度もくり返していたら私の分まで食べてしまいました

3歳の夏、苦手なナスのプランター栽培に挑戦しました。毎日水やりをして自分で収穫したおかげか、きざんで見た目をごまかさなくても好んで食べてくれるようになりました



野菜の出てくる絵本を読んで、絵本のフレーズを真似してみたら成功しました

嫌いな野菜に気づいて食べるのをやめちゃうので、「ママが手伝ってあげる」と食べる真似をし、口に入れる直前に「いやだ！お歌の上手な○○ちゃんのお口に入りたいよー」と腹話術をしたら、うまくいきました

トマトをマグロに見立ててごはんのせ「ミニ寿司」を作ったら、いつもは残すのに食べてくれました。人参をサーモン、チーズをほたてにしたのも好評でした

「好き嫌い」
だけじゃない!

子どもの食事の 「困った」あるある

びっくりするほど思い通りにならない
「子どもの食事」。ここでは
好き嫌いのほかに多く寄せられた
「困った!」の声の一部を紹介します。

うちの子の「食欲」、大丈夫?!

小麦粉系のものばっ
かり食べたがる。とく
にパンが大好きで食
べすぎます

昼と夜は旺盛なの
ですが、朝は寝起きの
せいかあまり食欲がな
いのが気になります

子どもに食べる量を 決めさせてみました

食が細かったので、思いきってひと
りだけシリアルだけにして自分で食
べる量を決めてもらい、その分は必
ず食べる約束をしました。続けるう
ちに、食事に興味がでてきたので、
家族と同じメニューに戻しました

3歳ですが、朝ごはん
をおとな並みにがっ
つり食べます。すごい
食欲!

「食べ方」をどうにかしたい!

うどんや納豆など、の
ど越しのいいものはほ
とんどかまずに丸のみ
してしまいます

時間はかかるけど、 少しずつ解決することも

3歳ごろまでは食が細いし偏
食もあって、何かと病気がち
でした。でも大きくなるにつ
れて少しずつ食べられるよ
うになってきましたよ

おかずをそのまま食べ
られず、小さくして「混
ぜごはん」にしないとだ
め。離乳食後期のような
食事がいつまでも続い
ているのが悩みです

食べる順番は もう気にしない ことに

おかずより先にみかんを欲
しがる3歳の息子。果物は最
後と言っても聞かないので、
悩みましたがあきらめて「み
かん食べたらおかず」をOK
にしました

オエツとなるくせに 口に詰めたがる!

すごい早食いで、次の食べ
物をむりやり詰め込もう
とします。口の中をギュウ
ギュウにしたがるうえに、
水分もとらず心配です

悩みは尽きないし、解決策にも
なかなか出合えないけど、今も
昔もママたち共通のテーマなの
かも。きっと時間が解決してく
れるんだろうなあとのおんびりか
まえることに。それだけで少し
気楽になりました(笑)

ママの疑問&
専門家の
アドバイスも紹介!

バルシステムの育児情報サイト

pal*system

子育て123

バルシステム 子育て 検索

管理栄養士や保健師、子育てアドバイザーが答える質問コーナーや、オプションカタログ「yumyum For Baby&Kids」掲載の離乳食レシピなど、ベビー&キッズママのお助け情報を紹介しています。

こんなトピックスも

- 病気のときの離乳食ってどうしたらいい?
- 買い物に行くと走り回る子が子。解決策は?
- やってあげばよかった! 成長記録アイデア
...など

3月号への投稿大募集!

「朝の子どものお仕度どうしてる?(仮)」
あわただしい登園、登校前の子どものお仕
に関する悩みやアイデアを大募集!

投稿はこちらから▶



昨年10月に実施した日帰りバスツアー
「親子にやさしい産地体験」
のレポートがご覧いただけます。

◀こちらからどうぞ



ライフステージを変えたい方へ。

わたしのママくらしpre&baby(プレママ、0歳の子どもがいるママ向け)▶ 190811

わたしのママくらしjunior(6歳～の子どもがいるママ向け)▶ 190837

※引き続きお届けを希望される場合は、記入不要です。※重複してご登録いただいた場合は「junior」→「kids」→「pre&baby」の順で、1種類のための登録となります。ご了承ください。
※「タペソダ」に切り替えられた場合、チラシが配付されません。ご了承ください。※配付
停止はこちら・190845

今回は2月4回

時短ごはんの強い味方!
「お料理セット」のお試し
レポートをお届けします

