



わたしのママくらし Vol.16

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。

（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。

離乳食のアレンジに悩んだら、
こんなアプリも！

パルシステムの無料スマートアプリ
きほんの離乳食



ダウンロードは
アプリストアから

[きほんの離乳食](#)

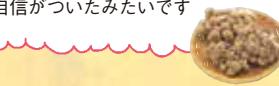
混ぜて、こまかして、乗りきる作戦！

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パクパク食べました



『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いっしょに炊き、人参ごはんに。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パクパク食べました



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ることで食べられたようで、「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。嘘のように食べててくれて、とてもうれしかったです

ウインナーや豆は小さくして食べなかっただけど、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

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、牛丼がどうしてもだめ。でもほかのたんぱく質は食べていたのでいいか、と思ひようつておきました

とにかく“演出”で盛り上げる作戦！

かわいい見た目になる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大げさにほめ「ママもうれしい！！ やったー！！ ギュしゃう！」と抱きしめました。するとまた食べて、ギュして！ 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しました



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てしまうので、「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にのせ「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
好き嫌いのほかにも多く寄せられた
「困った！」の声の一部を紹介します。

うちの子の「食欲」、大丈夫！？

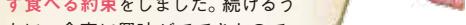
小麦粉系のものばかり食べたがる。とくにパンが大好きで食べすぎます

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ました。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

昼と夜は旺盛なですが、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

3歳ですが、朝ごはんをおとな並みにがつり食べます。すごい食欲！



「食べ方」をどうにかしたい！

うどんや納豆など、ど越しのいいものはほとんどのままで丸のみしてしまいます

時間はかかるけど、少しづつ解決することも

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づ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」にしないとダメ。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にしちゃいました

オエッ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んびりかまえることに。それだけで少し気楽になれました(笑)

ママの疑問&
専門家の
アドバイスも紹介！

パルシステムの育児情報サイト

pal*system

子育て123

パルシステム 子育て

検索

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わが子。解決策は？
- やっておけばよかった！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度に関するお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種類のみの登録となります。ご了承ください。
※「タベンダ」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

次回は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

