



# 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ホアプリ  
**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](#) 検索

### 混ぜて、ごまかして、乗りきる作戦！

人参をすり下ろしたり、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バクバク食べました

青菜をやわらかくゆでて、好物の焼きのりをまぶしたら完食！



バナナが大好きなので「バナナを3口食べたらビーマン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



トマトがだめだったので、「うらごしかばちゃ」を混ぜてミニストローネのようにして食べさせました



『うらごし野菜・  
かばちゃ（産直）』

離乳食後期くらいから、嫌いな野菜はお好み焼きやケーキサレ、キッシュや餃子に混ぜました。最初は細かくして、少しづつ大きくなっていくと「入ってる」とバレても食べられるようです



### 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、と思ひながらおきました

ウインナーや豆は小さくしても食べなかっただけ、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



大好きなキャラクターのパペット人形を使い、フォークを持って「いっしょに食べよ～！」と誘ったらバクッと食べてくれました



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  
好き嫌いのは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

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

少食かと思いきや  
勘違い？！

食べ物がお皿に残りがち。でも、あえて気づかないふりをしていたらいつの間にか食べてい  
るということも

少食なのにおやつばかり欲しがります

食欲旺盛なおかげで  
ママに弊害が…

食欲がすごくて、食べさせる手が止まると激怒。おかげで私の食事はいつもおあずけ(涙)



## 「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のままで丸のみしてしまいます

大好きなもの以外だと、集中力が続かずごはんやお茶であそび始めてしまいます

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

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、水分もたらす心配です

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かも。きっと時間が解決してくれるんだろうなとの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

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！

「子どもの写真撮影のコツ(仮)」

スマホや携帯を使った子どもの写真撮影のコツやアイデアを大募集！

投稿ははこちらから▶



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kids(1~5歳の子どもがいるママ向け)▶ 190829

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。  
※「タバッダ」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

