

ちよつとひと息...



わたしの親子暮らし

子どもとのくらしのなかで日々感じる「みんな、どうしてるの?」の気持ち。このコーナーでは月1回、そうした育児や家事の悩み・アイデアなどを特集していきます。

子育て中の組合員240名に聞きました “好き嫌い”対策を教えて!

食べ物の好みは十人十色。でも「できればいろいろなものを食べてほしい...」と思うこともありますよね。今回は子どもの「好き嫌い」について特集します。

(「yumyum club」2019年7月23日～8月1日実施アンケートより)
【(ハンドルネーム/子どもの月齢)で紹介しています】

わが家の乗りきりアイデア

きのこ、豆腐が苦手

きのこは揚げ焼き、豆腐は炒り豆腐などにして**独特の食感がなくなれば大丈夫**みたい。
(かいちゃん*さん/3歳)

ピーマン、ブロッコリーが苦手

大好きなのりで巻く。野菜を調理して盛りつけるときに巻くと、パリパリ感も好きで食べてくれます。
(tinkさん/4歳、2歳)

葉物野菜が苦手

すりつぶして原形をなくして好きな卵焼きに入れたり、カレーやチャーハンなどに混ぜて出しています。
(やゆかさん/1歳10カ月)



野菜全般が苦手

野菜は苦手ですが、**野菜ジュースなら**飲んでくれます。
(しよ~ちゃんさん/2歳)



今はこれだけでもOKとします、の声も

『黄の野菜・学校給食用(AB)』

ピーマンが苦手

ピーマンを洗ってお皿に並べ、レンジでチンするだけですが、**お手伝いしてもらおうと「僕が作ったの!」と食べてくれる**ことも。帰宅して10分で作れるし、炒めるより苦みも少なくて食べやすいみたいです。
(てっちりさん/2歳、0歳9カ月)

なすが苦手

豚肉で巻くと、なすだと気付かないで食べてくれる。
(まちあいさん/3歳の双子)

肉が苦手

肉は固かったり、食感がザラザラするので嫌なようですが、**肉まんなら食べました!**
(ぼんぼmgmさん/1歳10カ月)



1歳半なら1個~1個半がめやす量

『国産豚肉のレンジミニ肉まん』

トマトが苦手

ごはんができる前の一番おなか
が空いているときに**「つなぎ」も兼ねて先に食べさせる**と、食べてくれることも!
(いきさん/1歳11カ月)

しょうゆとおかかのトッピングだと喜びます♪



「苦手な食材」ベスト3は?

- 1位 **葉物野菜** (ほうれん草、小松菜など) 47名
- 2位 **ピーマン** 45名
- 3位 **トマト** 39名

独特の酸味、えぐみがある野菜や、噛み切りづらいものも人気がないようです。苦手な原因が解消できれば食べられる、という声も多数。

食材以外の「食べない」理由も...

- お皿におかずがいっぱい盛ってあるだけで「おなかいっぱいな気がする」らしいです。
(kecolaさん/4歳、0歳11カ月)
- 朝はぼーっとしているので、チーズドッグやバナナなど片手で食べられて好きなものだけ出しています。
(まち8823さん/5歳、0歳11カ月)



お皿にちよつとずつ盛るのもアリ!



『ミニチーズドッグ』

「食べさせる」を少し休むのもアリ



他のものは食べているし「**トマトくらい、いいか!**」とあんまりピリピリしないようにしていました。**年長さんになる頃、自然に食べるように。**たまにしれっと食卓に出して、自然に食べるのを待つのもあります。
(ぺこちゃんさん/5歳、1歳2カ月)

きのこ類が苦手。でも**気分でも食べるかもしれない**ので、とりあえず並べるだけ並べています。
(いもっこさん/4歳、1歳10カ月)

ピーマンはどう手間をかけても食べないし、私もおとなになるまで食べられなかったの**で、そういう子だと思っています。**イライラしないように「作る人が食べたい物を出す」ようにしています。
(でんたるさん/6歳、3歳)



“先輩”からもひとこと!



成人した娘が小さい頃も、やっぱり好き嫌いがありました。ごまが好きだったので、娘にごまをすってもらい、苦手な物にかけると食べてくれました。小食でしたけど、元気なら大丈夫!と思って見守っていたことを思い出します。

坂 弘子さん
管理栄養士。『yumyum』のレシピや離乳食情報を監修。

「わたしの親子暮らし」を作るアンケートに参加しませんか?

「yumyum club」では、子育て中のみなさんの声を大募集!メンバー限定商品モニターやカタログモデルの募集企画などもあります。お気軽にご登録ください♪

ヤムヤムクラブ

検索

次のテーマへの声募集中!

12月はベビー・キッズの「平日・冬の朝ごはん」を特集します。みなさんの「リアル」を教えてください!

投稿はこちらから▶



・ INFORMATION ・

小学生以上の子どもがいる家庭向け『わたしの親子暮らし junior』は、月1回お届け情報といっしょにお届けしています。ご希望の方は、190837を6ケタ記入欄にご記入ください。

今回は「お料理セット、試してみました!」

11月3回

「お料理セット」って小さい子どもがいても使えるの? 本当に簡単に作れる? 組合員が実際にレポートします!