

もぐもぐ ポケット

Q. 野菜や肉が苦手で 困っています…

苦味は毒、酸味は腐ったもの、ととらえるので本能的に拒否することがあります。お子さまが苦手だと感じている理由を探って、ひとつひとつ対応してみましょう。今は苦手だとしても、気長に食卓に出し続けることが大切です。

- ☑ トマトの酸味やドロツとした種の部分が腐ったものを感じて嫌がる場合…

対処法：①種の部分を取り除く
②加熱して酸味を和らげる



- ☑ 肉の繊維が多く、噛みきれない場合…

対処法：①刻む
②片栗粉を使うとツルツとして食べやすい

- ☑ 野菜を見た目、匂い、味…様々な理由で嫌がる場合…

対処法：①汁物（スープ、味噌汁）に入れる
②クタクタに柔らかく煮る

Q. 好き嫌いはどうしたらいい？

好き嫌いは「自己主張の始まり」です。初めての味、酸味、苦味、食感（パサパサ、ヌルヌル）を試していて、苦手な味があって当たり前だと思ってくださいね。味を変えたり、数日空けてたりして再チャレンジしてみましょう。諦めないで気長に食卓に出し続けることが大切です。

それでも嫌がるようであれば、無理に食べさせなくても、年齢が上がると食べるようになりますよ。

