

12月はクリスマスや年末の慌ただしさから食生活が乱れ、脂肪過多の食事が続きがちになります。脂肪のとりすぎは疲労や免疫力の低下を招くだけでなく、子どもの将来の健康を大きく揺るがす「肥満」を引き起こすことにもなりかねません。忙しい12月こそ「野菜たっぷり」を心がけましょう。

味の学習効果 … 子どもを野菜好きにするために

私たちの味覚(舌)は、単に味を感じるだけではなく、からだに必要なものと有害なものとをふるい分けるセンサーの役割も果たしています。野菜の多くは、香りや匂いの強いものが多いので、子どもは抵抗を示します。その野菜も繰り返し食べているうちに、また家族がおいしそうに食べる場所を見せてやることを繰り返すうちに、味覚は警戒感を弱めて慣れていきます。これが、味の学習効果です。子どもたちを野菜好きにするためには、味の学習をさせてあげることが大切なのです。



野菜の与え方に注意

幼児は、3歳頃まではそしゃくする力が弱いので、味よりも食べやすさで好き嫌いを決めがちです。

特に野菜についてはそうした傾向が強いので、最初のうちは、次のように食べやすくするために調理の上で配慮をしましょう。

● 固い野菜

かくし包丁を入れたり、小さく切って、軟らかく煮る



● 揚げ物

表面の衣が固くて食べにくいので、揚げてからだし汁で再加熱する



● 煮物

ゆっくり時間をかけて、軟らかくなるまで煮る



● 炒め物

固い野菜は、いったん茹でてから炒める

