

# 楽しくたべよう！

「野菜を食べなくて…」「お肉をのみ込めなくて…」「好きなものしか食べてくれない…」このような声をきくことがあります。

「食べる」は毎日のこと。楽しい時間にしたいですね。  
野菜・肉・魚が嫌いな理由として考えられること、それをふまえての工夫やメニューについて載せています。詳しいレシピは園にあります。  
相談も受けています。どうぞご利用くださいね。

## ★ 野菜嫌い

- ・色や形、におい、舌触りなどが苦手です。



- 1 衣をつけて揚げたり、バターで炒めて。
- 2 汁物にとろみをつけて、食べやすく。

### 調理例

豚汁・けんちん汁・さつま汁・豆腐の野菜あんかけ

## ★ 肉嫌い

- ・舌触りや噛みきれないなどが原因
- ・混ぜたり、柔らかくしたりして、食べられるようにしましょう。

ひき肉は豆腐やパン粉などのつなぎを多めにして、よく混ぜ合わせることでOK



### 調理例

つくね揚げ・ハンバーグ・松風焼き

## ★ 魚嫌い



- ・骨や生臭さが苦手です。
- ・見た目や味を工夫しましょう。

- 1 骨をきれいにとり、細かくほぐす。
- 2 ホワイトソースやトマトソースをあえたりかけたりする。

### 調理例

ホイル焼き・コーンクリーム焼き・マヨネーズ焼き



資料提供

横浜市左近山保育園 351-1929  
育児支援センター園 ぽかぽかぐみ