

野菜をおいしく♪たのしく♪

困ったな…野菜を食べない



野菜を見るとよけてしまう…離乳食のときは食べていたのに、急に野菜を食べなくなってしまった…など、そのようなお子さんの姿に悩む保護者の方が多いのではないのでしょうか。こちらのページでは、おいしく楽しく野菜を取り入れていくコツやレシピをご紹介します♪

1 食べなくても楽しい雰囲気

いつか食べたいと思ったときのために、楽しい雰囲気ですましましょう♪
食べなくても、食卓には出すようにして、家族の方がおいしく食べている姿を見せてあげましょう。



2 野菜に触れてみる

においや手触りなどを感じることで興味をもつことがあります。買ってきた調理前の野菜に触れる機会があると、興味の延長線上で「どんな味かな?」と口にできることがあるかもしれません。

種や苗から育てた野菜を観察したり、収穫したりするのも、よい機会になります。



3 簡単な調理を一緒に♪

自分でつくったものはおいしい!と思えることがあります。年齢に合わせて、切ったり、型を抜いたり、ちぎったり、混ぜたりと子どもとできる簡単な調理は意外とたくさんあります。一緒に好きな調味料で味付けを試してみるのもおすすめです。



次のページでは子どもと一緒に楽しめるレシピを紹介♪

子どもと一緒に♪野菜レシピ♪

◇ かぼちゃのコロコロサラダ ◇

〈1人分〉 エネルギー151kcal 野菜量 70g 食塩相当量 0.7g

【材料 1人分】			
かぼちゃ（茹で）	70g	こしょう	少々
6P チーズ	1個	塩	少々
		マヨネーズ	小さじ1・1/2

【作り方】

- ① かぼちゃは種とわたをとり、皮は粗くむき3～4cm角に切り茹でる。
- ② チーズを1cm角に切っておく。
- ③ かぼちゃがやわらかくなったら、鍋の中に残った水分をとばす。
マッシャー等を使いかぼちゃをつぶす。
- ④ 温かいうちに、チーズと調味料を入れて味を整え、ラップで丸く包む。



♪ 子どもと一緒に丸める事ができます。

◇ レタスのみそ汁 ◇

〈1人分〉 エネルギー19kcal 野菜量 30g 食塩相当量 0.9g

【材料 1人分】			
レタス（葉）	1枚	だし汁	150ml
焼きのり	1/4枚	みそ	小さじ1

【作り方】

- ① 鍋でだし汁を煮立てみそを溶く。
- ② ちぎったレタスを入れてさっと煮る。
- ③ 器によそう時に焼きのりもちぎって入れて完成。



♪ 子どもにちぎるお手伝いをしてもらえます。

札幌市のホームページでは、他にもおいしいたのしいレシピを紹介しています♪

[札幌市公式ホームページ](#)

* 食育・食の安全→食育情報→栄養・食育関連資料

→各種レシピ・リーフレット『おいしい♪たのしい♪野菜レシピ』



札幌市南区保育・子育て支援センター（ちあふる・みなみ）
札幌市南区真駒内幸町2丁目2-2
電話 011-215-0183（日・祝日を除く 8:45～17:15）

参考にしておね♪