

# 日本全国

うまいものめぐり

①熊本県：高菜飯おにぎり

②大分県：とり天

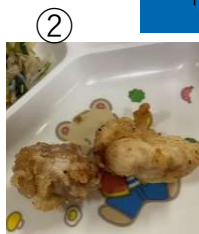
③宮崎県：チキン南蛮

④鹿児島県：鶏飯・鶏がらスープ

⑤福岡県：水炊き

⑥佐賀県：ようかん

⑦長崎県：長崎ちゃんぽん



## おすすめ献立の紹介 かぶの磯おかか和え



材料(4人分)

- ・かぶ 1個 ・もやし 1袋
- ・人参 1/3本 胡瓜 1/2本
- しょうゆ 大さじ1
- かつお節・焼きのり 適量

作り方

かぶをいちょう切り、きゅうりと人参は千切りにします。かぶ、人参、もやしを600wで2分加熱します。のり・かつお節・しょうゆを入れて和えたら完成です。

嗜好調査のご協力ありがとうございました。野菜嫌いに悩んでいるご家庭が多く見られたので野菜嫌いについてお伝えしたいと思います。集団意識が働いて食べられたり、先生や仲のいいお友だちが食べているのにつられて食べてしまうこともあります。あせらず楽しく進めていきましょう。

### POINT 1

自信をつなげながら味に慣れさせていく

2歳ころになると今まで食べてきたものが受け付けなくなる時期です。子どもの好き嫌いを認め、慣れさせていくことから始めましょう。いきなり口にいれず、段階を踏むことが大切です。苦手な野菜がピーマンとすると、お買い物で子どもに野菜を選ばせる。「色が濃い野菜がおいしいんだよ、どれかな？」⇒ピーマンを観察する⇒においを嗅いでみる⇒絵を描いてみる⇒お父さん、お母さんの調理のお手伝いをしてみる(例：ピーマンの種取り・ピーマンの肉詰め)⇒配膳してみる。時間に余裕がある時に試してみましょう。

年齢にあった方法で楽しくお手伝いをさせて野菜と触れ合う回数を作りましょう。成功体験は自己肯定感にもつながります。



ご家庭での調理POINT

ピーマンは茹でて一度冷凍すると苦みが抑えられます。

### POINT 2

補助食品にも頼る

間食や補食に野菜ジュース(無添加・果汁・野菜汁100%)や野菜を使ったおやつを活用しましょう。野菜が入っているのに飲めた、食べられたという成功体験は自信につながり、「口に入れた」というファーストステップにもなります。野菜ジュースが苦手であれば料理で水を使うところや、凍らせてシャーベット状にしてみるなどの工夫をしてみてください。

