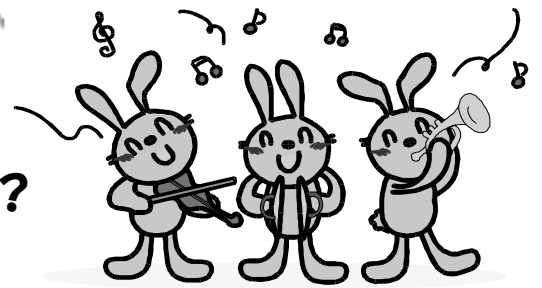


# Let's 子育て!

## 子どもの偏食 どうしたらいいの？



「好き嫌いのなかった子が、急に野菜を食べなくなってしまった」。お子さんの健康を願うお母さんにとって、子どもの偏食は悩みのタネでしょう。お菓子ならいくらでも食べるのに、嫌いなニンジンはどうもこんなに細かく刻んでもはじいてしまうのが子どもです（それも、実に見事に！）。

子どもが嫌う食べ物の代表例は苦い野菜でしょう。しかし、これは当然のことだそうです。という



もの、好き嫌いが出てくるのは味の違いがわかってきたということ。子どもですから、やはり苦くてクセのある味より甘い味が好きなのです。

また、子どもは脂肪も好みます。ですから、好きな家庭料理ベスト3は、①カレー、②ハンバーグ、③オムライスといった洋食やお肉料理で、野菜などを使った和食は、どうしても人気は低くなってしまいます。

かといって、子どもが好きなものばかりを与えるわけにはいきませんね。子どもに野菜やお魚の美味しさを教えるには、しっかりとダシをきかせておかずを作るのもひとつの方法です。白いごはんによく合うおかずの味を覚えることで、和食の良さに気づいてくれるかもしれませんよ。

ただ、嫌いなものを無理やり食べて気持ち悪くなったりすると、「二度と食べたくない」という防衛本能が働いて、さらに大嫌いになってしまうこともあります。無理強いしても偏食は治らない、ということですね。