

～おうちでいただきますの日～

毎月19日は「食育の日」、第1日曜日は「ファミリーコミュニケーションの日」

おいしく！おかわり！いきいき！そだつ！12月号

調理の工夫で好き嫌いを克服

子どもは、においや食感、味、見た目など、五感で好き・嫌いを判断します。どんなふうに「嫌い」なのかを知ると、対処することもできます。例えば、苦みや食感が苦手なことが多い青菜は、甘めの味付けにしてごまやマヨネーズなどで和えるのがおすすめです。

また、乳幼児期に栽培や買い物、クッキングを体験すると、興味や関心が高まって、「食べてみたい」という意欲に繋がります。食材との楽しい出会いが、「好き」になっていくきっかけになるようです。

