

こどもの
栄養ケア
シリーズ

子どもの偏食に 困ったら



なぜ子どもには偏食が多いの??

人間は、初めて口に入れるものに用心するように出来ています。

幼児期は、口に入れたものが好ましい食品かそうでないかを学習する時期です。初めて食べたときには苦手を感じても、何度か食べて脳が学習するうちに美味しく感じるようになることも多いです。



幼児期は、口の中の機能が未熟です。

幼児は、食べ物を噛む・口の中でまとめる・飲み込むといった動作が大人と比べてまだまだ不慣れです。なので、口の中の機能が発達するまでは、食べにくい食品を嫌がることが多いです。

「今、子どもが好まない食品＝食べられない食品」ではなく、

「まだ食べられるようになっていない食品」
と前向きにとらえて。

ご自身も、子どもの頃には食べられなかったけれど大人になって好きになった食品などありませんか？



偏食を克服しやすい食べ方のコツ

1 大人が美味しそうに食べる

嫌いな食品でも根気強く食卓に出し続けます。
大人が美味しそうに食べている姿を見せ、「食べてみる??」
と声をかけていくとその気になることがあります。

すごく
おいしい!



2 食べなかったときの声かけを工夫する

子どもが食べなかった食品に対して「○○きらいなの??」のように
声をかけると、その食品はきらいなものだと刷り込まれてしまうことがあ
ります。「今日は○○食べないの??」のような声かけがベターです。

3 子どもの自尊心をくすぐる

食べたら褒めるのはもちろん、
「全部食べられたらおばあちゃんに自慢しよう!」
「昨日ニンジン食べられたのすごいってパパが言ってたよ!」
など、その場にいない人を登場させた声かけも効果的です。



4 食べ物に興味をもつきっかけ作りも

一緒に買い物に行き、自分で選んでもらう

自分が選んだものなら、チャレンジする気になりやすいです。
「野菜は色が濃い方がおいしいんだって! どれが一番色が濃いかな?」
などの声かけをすると◎。



料理を手伝ってもらう

自分で作った料理は美味しく感じ
やすいです。レタスをちぎる、
ミニトマトのヘタをとるなどの
簡単なお手伝いなら
2,3歳からできます。



野菜を育てたい収穫をする

家庭菜園で育つところを見たり、
自分で収穫したものも
美味しく感じるものが
多いです。



子どもが食べにくい食感って??

ペラペラした薄いもの

レタス、わかめ、海苔



解決

ワカメは細かく刻んであえ物に。
レタスは加熱して柔らかく。
海苔は細かく切ったり、
ふやかすと食べやすいです。

硬いもの

かたまり肉、タコ、セロリ等



解決

肉やタコは圧力鍋でじっくり
煮ると柔らかくなります。
セロリなど繊維の多い野菜は、
繊維と垂直に包丁を入れます。

唾液を吸うもの

パン、ゆで卵、ふかし芋



解決

芋類はバターや牛乳を混ぜると
食べやすいです。卵は黄身をマヨ
ネーズやヨーグルトと混ぜます。
パンならフレンチトーストが◎。

弾力があるもの

こんにゃく、かまぼこ



解決

細かく刻んで柔らかいものと
和えます。

口の中でまとまらないもの

ひき肉、ブロッコリー



解決

片栗粉でとろみを付けたり、
あんかけにするとバラけにくい
です。

皮が口に残るもの

トマト、豆



解決

湯むきなどによって皮を
取り除きます。

野菜&きのこ 嫌い克服のポイント

ピーマン編



パプリカなら甘みがあるので挑戦しやすいです！

苦味や青臭さが苦手

**冷凍すると
苦味・青臭さダウン！**

■ 冷凍保存方法 ■

1. ピーマンを洗ってヘタと種を取り、適当な大きさに切る。
2. 熱湯にくぐらせてざるにあげる
3. さめたら水気をふき取り、密閉して冷凍する。



**油でコーティングすれば
苦くない**

ごま油で炒めたり、オイル漬けのツナと一緒に調理すると苦味が気になりにくいです。



少し濃い目の味付けでカバー

甘酢やみそだれなどの濃厚な味付けにすると食べやすくなります。



トマト編



酸味が苦手

加熱するとマイルドに

トマトの酸味は加熱することで軽減できます。チーズと一緒に焼いたり、炊き込みご飯にすると◎

匂いが苦手

**油でコーティング
すると気にならない**

ツナやマヨネーズと一緒に炒めて、油でコーティングすると抑えられます。



食感が苦手

細かい原因に合わせて対処

皮が気になる

⇒湯むきします。



種&ゼリーの食感が×

⇒下ごしらえの時に種とゼリーをスプーンで取り除きます。

果肉のザラつきが×

⇒1cmほどの大きさに刻みます。

なす編



食感が苦手

薄めに切って フライパンで焼く

薄く切ることでぐにゃぐにゃした食感を感じにくくなります。皮が苦手ならむいてもOK。

えぐみが気になる

油で炒めて甘みをだす

油と相性が良いナス。炒めると甘くまろやかになります。炒める前に水にさらすと更に◎



にんじん編



匂いが苦手

子どもが好きなものに入れて

油を含むものと相性がいいです。カレーやミートソースなど、子どもの好きなものに混ぜると◎。きんぴらにもおいが気になりにくいです。



甘みが苦手

別の甘さに混ぜれば 気にならない

すりおろしてホットケーキに混ぜたり、果物ジュースといっしょにゼリーにすると食べやすいです。



きのこ編



匂いが苦手

匂いの少ないものから 挑戦していく

少しずつ食べられるものを増やしていきましょう。バター炒めやスパゲッティの具にすると食べやすいです。



■ においが少ないきのこ ■
エリンギ、マッシュルーム、えのきなど

葉物野菜編



青臭さが苦手

風味づけで青臭さを消す

じゅわっと焦げたしょうゆやバターのおい、おかか風味、チーズなどと組み合わせると食べやすくなります。



肉&魚 嫌い克服のポイント

肉編



ひき肉のボソボソが苦手

つなぎを工夫してふっくらと

ひき肉は、バラけてしまうと飲み込みづらくなります。大根おろしとマヨネーズをつなぎに使ったハンバーグならやわらかく仕上がります。とろみのあるソースをかけるのも◎



硬くて噛み切れない

漬けダレでやわらかく

肉をやわらかくする効果のある食品をきざんで、調味料と一緒に漬け込んでみましょう。

■ 肉をやわらかくする効果のある食品 ■
舞茸、しょうが、玉ねぎ、キウイなど

生で漬けるのがポイントです

包丁の背などでたたいて

加熱する前に包丁の背などで叩き、肉の繊維を断ち切ると食べやすくなります。

魚編



魚臭さが苦手

魚臭さを取る調理法を

- 塩とお酒をかけて、出る水分をしっかりとふき取る
- 牛乳に10分ほど浸し、ふき取る
- カレー粉やハーブを効かせる
- 揚げ物にして香ばしく仕上げる



パサパサして飲み込みづらい

とろみのあるソースをかけて

片栗粉などを使ってあんかけにしたり、とろみのあるソースをかけると飲み込みやすくなります。グラタンにしても◎



簡単レシピ

ママレード照り焼きソース

材料

しょうゆ 大さじ1、ママレード 大さじ1
水 大さじ2、片栗粉 小さじ1

作り方

材料を混ぜ、電子レンジで30秒～1分加熱する。

無理強いせず 楽しく食べましょう



参考：

- HAPIKU食育(<https://shoku.hapiku.com/>)
- カゴメVEGEDAY(<https://www.kagome.co.jp/vegeday/>)
- さくらしんまち保育園(2011)『偏食解消で大人気。さくらしんまち保育園の給食レシピ』メディアファクトリー
- 成田崇信(2018)『管理栄養士パパの親子食育BOOK』内外出版社