

食育通信 11月号

毎月19日は「食育の日」です。

食育の日に食育の話題に触れることにより、より食育に親しみましょう。

今月の特集は

ベジトレ5つのポイント

～子どもを野菜好きにしよう～

です。

野菜嫌いな子どもが楽しく野菜を食べるコツをご紹介します。

ポイント1 お買い物で子どもに野菜を選ばせる

【選ぶ】という、主体的な行動をしてもらうことがポイント。



ポイント2 料理の手伝いで食材に触れる

お手伝いは手間や大変さが経験でき、食べることの大切さを感じることができます。

達成感や家族が喜んでくれた姿が、食べることへの挑戦欲や、食事の楽しさにつながります。

お手伝い例



2歳

こねる・つぶす
野菜をちぎるなど

3歳

丸める
野菜を洗うなど

4歳

豆腐などを切る
豆のすじ取り



5歳

切る・炒める
料理をよそう

ポイント3 自尊心をくすぐる声かけ

苦手な野菜にチャレンジできたきっかけは声掛けだったという子どもは多いです。

野菜を食べられたら、その場こいない人に報告したり、

子どもの知らないところでほめられていたことを伝えてみましょう。



ポイント4 好きな料理に入れたり、うま味を活用

野菜が入っているのに食べられたという成功体験が子どもの自信につながります。

保育所では和風の味付けや、うま味のある食材（肉、ツナ、のり、チーズなど）と一緒に料理したものが人気です。

ポイント5 野菜ジュースを料理に活用

見るのも嫌いな子どもには野菜ジュースを活用してみましょう。

実は、野菜が入っていたことを伝え、野菜が食べられた成功体験のはじめの一歩となり、自信につながります。



食育通信は、食育の日に久留米市ホームページ、久留米市公式LINEにおいて発信します。

食育関連イベント情報は、[久留米公式ホームページ『食育通信・食育イベント』](#)のページをご覧ください。

来月12月号の特集は「ベジトレおすすめレシピ」です。お楽しみに。

久留米市食育推進会議事務局（久留米市農政部農業の魅力促進課内）

TEL：0942-30-9165 FAX：0942-30-9717 E-mail：noumi@city.kurume.lg.jp