



平成26年12月1日発行

うちの子を 野菜好きの子に育てたい！



子どもは野菜が苦手

「うちの子野菜が苦手で困るのよね」「嫌いな野菜を何とか食べてほしいから小さく刻んでわからないようにしているの」などなど、小さいお子さんをお持ちのお母さんから、野菜嫌いにまつわるお話をよく聞きます。そもそも子どもが野菜嫌いなものにはわけがあります。

子どもは野菜の、苦い、辛い、渋い、酸っぱい、臭いところが嫌いです。これらの成分は野菜の“抗酸化物質”によるもので、“活性酸素”を取り除いてくれる大切な働きがあるのですが、味覚の発達が未熟な子どもにとっては苦手な味なのです。

野菜が好きな子どもに育つには！！

そうは言っても、全ての子どもが野菜嫌いなわけではありませんよね。では、野菜が好きになるには、子どもをどう育てたらよいのでしょうか？

◆食卓には、好きなものも嫌いなものも並んでいること

子どもの体は日々変化しています。初めて口にしたときには、苦手だった味でも、成長とともに味覚が変化して「おいしい！」と感じられる瞬間が訪れます。「嫌い」が「好き」になる瞬間です。毎日の食卓は、子どもが嫌いな食べ物を好きになるチャンスですから、その「好きになるチャンス」を奪わないことが大切です。

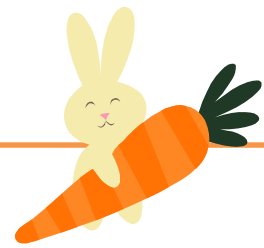
◆子どもに「食べることは楽しいこと」と覚えてもらうこと

子どもは親が食べているものを見て、安全な食べ物だと認識します。できれば子どもが苦手と思っている野菜を、親が「おいしいなあ〜😊」と食べて、笑顔を見せてあげてください。子どもが自然に興味を持って、「たべてみようかな？」とってくれるたら、ラッキー♪ですね。

あせらず、気長に楽しみながら、苦手な野菜をすこしずつ克服していく子どもの成長を見守ってあげましょう。



野菜が好きになる4つのテクニック



1. はじめは小さく、徐々に大きく

嫌いな野菜をすりおろして隠すのではなく、食べていることがわかるようにするために、「小さくても何の野菜かわかる大きさ」に切るのがコツ。

例えば、3歳は5mm角、4歳は1cm角、5歳は1.5cm角と徐々に大きくして、6歳からは1mmずつ大きくしていくなど。どんなに小さく切った野菜でも、「食べられたね！」と一緒に喜んであげましょう。

2. だしの旨みや肉、魚と組み合わせる

ピーマン、しいたけ、ほうれん草などは、独特の香りや苦み、食感が食べにくい原因。ほうれん草をうす揚げと一緒にだし汁で煮含める、細く切ったピーマンを肉と一緒に炒める、きゅうりや大根は塩もみしてしらす干しや塩昆布と和えるなど、食品の旨みの力をお借りしてみてもいいかもしれません。

3. 弱火でじっくり、甘みを引き出す



なすや葱、玉ねぎなどは、弱火でじっくり炒めることで、野菜自身の甘みを引き出されて驚くほど甘くなります。フライパンに油を少し入れたら、野菜を加え、最初から弱火でじっくり加熱し、ふたをして蒸し焼きにすると上手くいきますよ。

4. 子どもの好きな味付けをマスターする

子どもは「辛い、酸っぱい、苦い」のは苦手なようで、「甘い、少ししょっぱい、甘辛い」が好きです。ドレッシングに、はちみつを少し加える、ごま油やバター、少量のしょうゆなど風味をプラスするなど、日々のごはん作りの中で、わが子に野菜を食べてもらうための工夫を見つけ出しましょう。

※お子さんが苦手な野菜を、切ったり炒めたり、お手伝いしてもらったら、「自分で作ったから食べたい！」と言って食べてくれますよ。試してみてくださいね。 平野

～鬼ゆずって知っていますか？～

先日、人の顔くらいの大きさの黄色の実を頂きました。初めて見たので、頂いた方に聞いてみたところ、『鬼柚子だよ～』と教えて頂きました。ゆずよりも全然大きくて、ぼこぼこしていてゆずのようだけどゆずじゃないような・・・ジャムにできると聞いたのですが、数日間、飾って鑑賞し、かすかな香りを満喫した後にジャムにしてみました♪

<鬼柚子ってな～に？>

鬼柚子は、見た目が獅子の顔のような形をしていることから『獅子ゆず』とも呼ばれています。

柚子と言われていますが、実はブンタンの仲間で、柚子ではないのです！！！！なので、柚子のような強い香りはありませんが、ほのかに柚子の香りがします♪

獅子や鬼は邪悪なものを排除するため、また、実が大きいことから、実入りが大きい⇒千客万来の縁起物として飾られることや、見た目の独特さから観賞用にも使われます。旬が10月下旬から12月中旬。あまりスーパーなどでは見かけることはないですが、見かけられた際にはぜひ手にとってみて下さい♪これからのお正月に向けて、鬼柚子を飾っておくのも良いですね～♪

●鬼柚子ジャム●

<材料>

- ・鬼柚子 1個
- ・グラニュー糖 皮+実の重さと同じ重量

<作り方>

- 1) 鬼柚子ををぬるま湯で洗う。
- 2) 皮を剥き5～6時間水につけ、実の方は冷蔵庫で保存しておく。
- 3) 2)の皮の水を切り、刻んだ後、30分ほど水につける。
- 4) 実の方の白い部分を取り除き、実をボールにいれる。
- 5) 3)の水を切り、4)と合わせ揉む。
- 6) 鍋に移し替え、水をひたひたにして柔らかくなるまで煮る。
- 7) 半量のグラニュー糖を入れ、なじんだ頃にさらに残りのグラニュー糖を入れて煮る。



♡完成♡

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です！

洋菓子基本コース

～アピア料理教室のご案内～

富山市稲荷元町アピアショッピングセンター2階クッキングスタジオでは、『洋菓子基本コース』という月に1回（第2土曜日）の料理教室があります。先生は、ざっくばらんな清水祥子先生です。基本的なロールケーキ、チーズケーキ、アップルパイのほか、ブッシュドノエルなども作ります。先生と一緒に作れば、失敗しても上手く修正して下さいますし、コツがわかります。できあがったら、美味しいお茶とともに試食タイム。幸せのひとつです。1ホール分のお土産もあるので、家族や友人におすそ分けもできますヨ♡

《お申込み・お問い合わせ》

アピラスポーツクラブ TEL 076-431-3321

～年末年始の休業日～

今年も残すところあと1ヶ月になりましたね♪

『師走』という漢字のとおり、あっという間に新年を迎えそうですね！！

年末年始はブーケもお休みをいただきます。

ご不便をお掛け致しますが、来年もよろしくお願い致します♪

<休業日>

2014年12月31日（水）～

2015年1月4日（日）まで

厨房からブーケレシピ その147♪

★ かぶの甘酢とろろ ★

材料（4人分）

かぶ	中1玉	
塩	小さじ1/3	
A	酢	大さじ1
	砂糖	大さじ1/2
	赤唐辛子	少々
	とろろ昆布	大さじ1

作り方

- ① Aをよく混ぜ合わせておく。
- ② かぶは、いちょう切りにし、塩をふって5分程おき水気をしぼる。
- ③ ①に②を加えて味をなじませる。
- ④ とろろ昆布は、はさみで1cmくらいに切り③にちらしなから和えて完成!

山下

★ 栄養士・アキタの 食の〇〇な話★ ～旅の話・岡山編2～

前回の岡山編のフルーツの話に引き続き、もう一つおいしい料理をご紹介します！

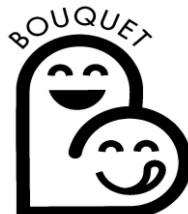
その名は【えびめし】。秘密の県民ショーという番組で、岡山県民のご馳走として放送されたそうです。名前だけ聞くと、普通のエビが入ったご飯かな？って思うでしょう…。確かにえびは入っているんですが、ただのご飯じゃないのです！それは、ご飯が【黒い】ということ！

見た目はソース味のピラフで、しょっぱそうだなという印象です。しかし、味はえびと卵が入った塩味のピラフ！この色の正体は、【カラメルソース】だそうです。かといって甘くないし苦くもなく…

不思議な名物だなと思いました！

フード&風土は、ホームページでもご覧いただけます

URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日