

# 野菜嫌いで食べない子



野菜が美味しく見える  
カラフルな調理と盛り  
付けがポイント



## Aチーム：盛り付けの工夫した点

- ・ 照り焼きは一口サイズにカット。
- ・ 白菜と油揚げの煮浸しは白菜を小さく、油揚げを少なめに。
- ・ にんじんはこどもの好きな猫の形にした。
- ・ キャベツは千切りに、トマトは湯むきをして、苦手な子が多い種をとった。

## 朝日の評価

2歳はまだ歯でしっかり噛むことができずに、それが原因で野菜嫌いになっている可能性があるため、トマトの湯むきや種を取ったことは良い配慮ですね。それ以外は、繊維を切るようにカットして食べやすくしたり、野菜の副菜はほんの一口だけまずはお皿にのせて、食べることで達成感を得られるようにすると、食べられるようになることがあります。

# 食が細く食べられない子



一度に適量をすべて盛り付けずに、少なく盛って達成感を引き出す



## Bチーム：盛り付けの工夫した点

- ・鶏肉は一口サイズに切って照り焼きにしてとろみをつけた。
- ・白菜は繊維を切るように小さく刻んで茹でた。
- ・煮浸しもとろみをつけた
- ・サラダは生だと歯ざわりが嫌で食べない子もいるので千切りに補足して茹でた。
- ・トマトも湯剥きしてさいの目切りにして最後に添えた。

## 朝日の評価

食が細い子の食事以外のことに興味がいってしまう場合があります。型抜きなどをして目を引くことも効果的ですし、鶏肉の照り焼きソースを別に作り、ディップにしてつけるという提供方法もこどもが楽しみながら食べられる盛り付けです。野菜は暖色系のにんじんやトマト、パプリカなどを組み合わせることで美味しそうに見えて食べる場合があります。





# 食べすぎてしまう子

## Cチーム：盛り付けの工夫した点

- ・全体に野菜と肉はあまり細かくせず大きめに切り、咀嚼することを大切に調理した。

大きめにカットするなど時間をかけて楽しめる盛り付けをする



## 朝日の評価

2歳はまだ歯でしっかり噛むことができずに、噛まずに丸のみにしている場合があるため、大きめなカットをするのはいいですね。お肉も大きめにすることで、弾力を体験することになります。噛むことは、根菜類のような硬いものだけでなく、弾力も噛む力を育むことになりますので、大きめにしたのはよい配慮ですね。トマトなどはくし切りにしたり、噛みにくい油揚げを大きめにすると噛むようになり、早食いが防げる場合もあり、食べすぎに対応できる場合があります。

味を自由に変えられる  
など主体性を持たせた  
演出がオススメです！



## すぐに飽きてしまう子

### Dチーム：盛り付けの工夫した点



- ・すこしでも食べやすいように細かめに切った。
- ・サラダは彩りを意識してカラフルな色が表面に出るようにした。
- ・煮浸しのなかにかわいく型抜きした野菜を隠して、探すことを楽しむようにした。

### 朝日の評価

カラフルな色が表面にでるようにしたのは、とてもいいですね。飽きてしまわないように、色にこだわるのはよい配慮です。型抜きした野菜を隠して、自分で発見するという新しい発見は飽きずに食べられます。

また、食べにくくて噛む時間が長いと、飽きてしまうため、食べやすくカットしたり、やわらかく調理したりという工夫した料理を作りこともおすすめです。



目を引く盛り付けやチャレンジが気軽にできる盛り付けがポイント



## なんでもイヤという子



### Eチーム：盛り付けの工夫した点

- ・目に入って食べたくるように、型抜きした野菜を食べたら肉を食べようと呼かけできるように。
- ・野菜を柔らかく茹でてさいの目に切った。

## 朝日の評価

自分で全部盛り付けられるように、もう一皿用意するのもいいですね。

イヤイヤ期に場合は、何かができると達成感で得意げになって食べることが多いため、逆に大きめにカットしたり、肉などを全く切らずにフォークとナイフでカットして食べるように演出したり、こんなことができるかな?という声かけができる今までと違う盛り付けもいいですね。

型抜きして、目で楽しめる工夫はいいですね!