



H31年3月

百合台保育園

【 野菜嫌いを克服 ～ ベジトレ ～ 】

先日ご協力いただきました、食事に関するアンケート調査結果から、野菜を苦手としている子が多くおり、どのように家庭で食事を提供していけばよいか悩んでいる保護者がいらっしゃるようになりました。

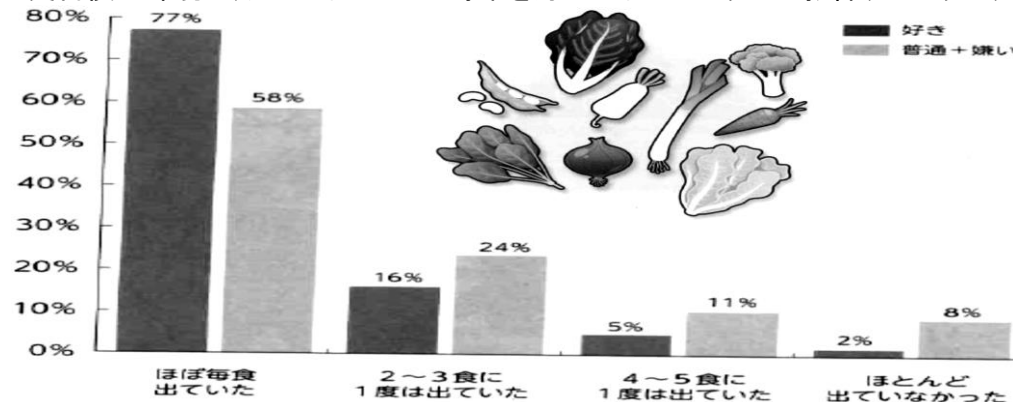
子どもの野菜嫌いを克服するには「ベジトレ」が期待されています。野菜が好きなようになった人ほど毎日野菜料理を食べているようです。

* 愛菜の日

野菜を多く使った商品を扱うカゴメでは、野菜の摂取量が少なくなりがちな冬の時期に野菜を食べ、健康な生活を送ってもらいたいという思いから、1月31日を「愛菜の日」と制定しました。またこの季節に合わせ、2017年12月、『野菜の好き嫌いと食経験』に関する調査を実施しました。（全国の男女2295名の16～69歳対象）

子どもの頃と大人になってからの野菜が好きな割合を調べたところ、子どもの頃は36%、大人になってからは77%。また、子どもの頃に野菜嫌いだった人が現在、野菜が好きか嫌いかを調べたところ、59%が好きと答え、大人になって野菜嫌いを克服した人が6割ほどいることがわかりました。

全体で子どもの頃(小学校1～3年生)の食習慣を調べたところ、大人になってから、野菜が好きな人ほど、子どもの頃、毎日、毎食、野菜料理が食卓に出ていた割合が高いことがわかりました。また、家族そろって夕食を食べる頻度や家族の会話なども、大人になってから野菜が好きな人の方が割合は高いという結果が出ています。味の好みの変化などで大人になって野菜嫌いになる人も多いようですが、子どもの頃の食習慣や環境も、大きくなってから野菜を好きになるかどうかに影響するようです。



* 野菜嫌いの原因は思い込みがほとんど…

子ども時代の野菜の食習慣が大切であることから、近頃、子どもを野菜好きにする為のトレーニング＝「ベジトレ」というキーワードが注目を集めています。

ベジトレが注目される背景には、野菜が苦手な子どもが多いため、学校給食の残食率が高いという問題があります。

小学校入学前の子ども(3～5歳)がいる20～40代の女性300名を対象に家庭での野菜嫌いの対応について尋ねたところ、小学校に上がる前までには、子どもに嫌いな野菜を克服してほしいと思っている人が92%いることがわかりました。そして、子どもの野菜嫌い克服のために、何をすればよいかわからないと感じている人は83%という結果でした。

子どもの野菜嫌いの原因には、味、食感、香りといった野菜そのものが持つものに加え、「緑の色は美味しくない」といった思い込みが大きいと言います。実は、野菜嫌いのほとんどはこの思い込みによるものが多く美味しく、無理なく、少しずつ慣れさせることで、克服への道筋ができます。

* ベジトレのポイント

- ① 買い物や料理の手伝いなどで素材に触れさせること
- ② 子どものモチベーションを上げるような声かけをする
- ③ 野菜そのものが難しければ野菜ジュースなどを使ってみる
- ④ 特別な日を作らず、毎日食卓に野菜料理を並べる
- ⑤ 家族そろって楽しく食事をする

簡単! 朝ごはんレシピ

ほうれんそうのミルク雑炊

★材料 (1人分) ほうれんそう 10g
ごはん 50g だし汁 40mL 牛乳 40mL

★作り方

- ① ほうれんそうは茹でて水にさらし、みじん切りにする。
- ② ご飯をだし汁に入れて5分ほど煮、牛乳、ほうれん草を入れて2分ほど経ったら完成。
*ツナ、ベーコンなどを加えても美味しいです。

「食べない」に悩んだときは

食にも個性があるので一人ひとり食べる量は違いますが、おなかがすいていない、硬さが合わない、自我が芽生え好き嫌いが出てきた、など食べない理由は様々です。あまり食べる量にとらわれず、食べる時間を変える、味つけや硬さを変えるなどの工夫をしてみましょう。楽しい食事の時間を作れるような声かけをすることも有効です。



☺ ご協力いただきましたアンケート結果につきましては、後日詳細をお知らせ致します。また食育だよりのバックナンバーをホームページに掲載しています。野菜について取り上げたものがありますので、是非ご覧ください。