



## 好ききらいをなくすために



### どうして好ききらいがおこるの？

甘味・塩味・旨味は、生まれながらに好きな味です。一方、酸味や苦味は腐敗や毒につながる味であるため、本能的にきらうとされています。また、匂いや食感が苦手だったり、嫌な体験と結びついたことできらいになってしまう場合もあります。

### 好ききらいを克服するには？

#### お腹をすかせよう！

- 生活リズムを整え、食事の時間を決める
- たくさん体を動かす
- おやつは時間と量を決めて、食べ過ぎないようにする

#### 調理方法を変えてみよう！

- ケチャップやカレーなど好きな味つけにする
- 臭みの強い魚などは、酒やしょうがで下味をつける
- 苦味のある野菜は下ゆでする

#### 食材にふれてみよう！

- 野菜を育ててみる
- 一緒に買い物に行き、食材を選ぶ
- 食事の手伝いをする



#### 楽しい雰囲気を食べよう！

- 家族で食卓を囲む
- 盛りつけを変えてみる（バイキング方式にする、お弁当にして外で食べるなど）



子どもは成長につれ味覚が変化したり、経験を積むうちに食べられるようになることもあります。きらいだからと全く食卓に出さないと、食べるきっかけがなく味覚が広がりません。「そのうち食べるようになる」というゆったりとした気持ちで、関わっていくとよいでしょう。

### 保育園メニューを家庭でも！

#### ♪タコライス♪



沖縄生まれのタコライス！野菜たっぷりバランスよいメニューです。ケチャップベースの食べやすい味です。

#### 【材 料】（幼児4人分）

豚ひき肉 160g、玉ねぎ 120g、人参 50g、ピーマン 30g、キャベツ 60g、卵 1個、ミニトマト 8個、ケチャップ大 1、ウスターソース大 1、カレー粉小 1/2、粉チーズ大 1.5、塩・こしょう 適量、油 適量 ごはん

#### 【作り方】

- ① キャベツは千切りにし炒めて、塩こしょうで味付けしておく。卵はゆで、皮をむいて1/8に切っておく。
- ② その他の野菜はみじん切りにし、豚ひき肉と一緒に炒める。調味料を加え、味を調える。
- ③ 炊きあがったご飯を器にのせ、キャベツ、②をのせ、輪切りしたミニトマト、ゆで卵を飾る。全体に粉チーズを振りかけて完成。