



# 野菜をいやがる子への工夫



野菜は生野菜でなくても構いません。

加熱するとかさが減り、たっぷり食べることができます。

## 見た目がイヤ

刻んだりおろしたりして、うまくかくしてしまいましょう！

調理例) 揚げ物の衣に混ぜる、コロケ、ポタージュ、  
オムレツ、お好み焼き、チャーハン、  
ハンバーグや餃子などのひき肉料理



## 味・においがイヤ

調理法や味付けで味・においが気にならなくなります。

調理例) 揚げる、しっかり炒める、トマト煮、  
ミルク煮、肉と一緒に煮る、みそ炒め、  
ピーナツ和え、マヨネーズ和え、  
チーズを混ぜる、焼きのりを混ぜる



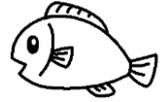
## 噛みにくいからイヤ

噛みにくいものはまだまだ工夫が必要です。

- ・ 繊維が多くて固い野菜
  - ・ 葉物野菜
  - ・ トマトのような薄い皮、種
- やわらかくなるまで  
→ しっかり加熱しましょう  
→ 取り除きましょう



# 魚をいやがる子への工夫



## においがイヤ

臭みを感じにくくする調理方法を選びましょう。

調理例) 揚げる(から揚げ、フライ、天ぷら)、  
トマト煮、クリーム煮、ムニエル、  
カレー味、チーズ焼き

## パサパサしていてイヤ

煮汁やソース、とろみをつけると口の中でまとまりやすくなります。

調理例) あんかけ、つみれ、煮魚、おろし煮、  
クリーム煮、コロッケ、グラタン、  
マヨネーズ焼き、チーズ焼き

## 骨がイヤ

骨をきれいに取り除きましょう。

取りにくいときには、ほぐして  
食べられる料理に変身!

調理例) つみれ、ふりかけ、  
混ぜごはん、コロッケ

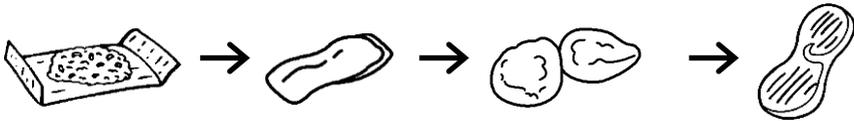




## 肉をいやがる子への工夫

### 噛み切れないからイヤ

大人と同じような固さのものが食べられるようになるのは、5～6歳以降です。まずはひき肉や薄切り肉から、徐々にステップアップしていきましょう。



ひき肉

薄切り肉

鶏肉など

牛肉など

柔らかめの肉

かための肉

調理例) コロッケ、ミートソース、しゅうまい、ぎょうざ、  
ロールキャベツ、野菜のそぼろ煮、炒り豆腐、  
オムレツ、あんかけ、ホワイトソース和え

### におい・味がイヤ

調理法や味付けで味・においが気にならなくなります。

調理例) 揚げる、トマト煮、クリーム煮、カレー、  
甘辛く煮て、チーズをのせて、のりで巻いて



# 牛乳をいやがる子への工夫



## においがイヤ

普段ジュースなど甘い飲み物ばかり飲んでいると、牛乳の味がまずく感じられますので、水分補給はお茶・水中心にしましょう。

### <牛乳を飲みやすくする工夫>

- ◇ 他の食品と混ぜる・・・ ミックスジュース、ミルクココア、  
コーンフレークにかける
- ◇ 料理に入れる・・・・・・ ホワイトソース、ミルク煮、カレー、  
コロッケ、フレンチトースト、  
お好み焼き
- ◇ おやつ material に使う・・・ プリン、ブラマンジェ、ゼリー、  
ババロア、ホットケーキ、  
パンプディング

### <代用品を利用する>

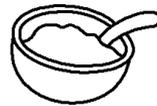
牛乳 200ml にかわるカルシウム源



チーズ 35g



スキムミルク 20g



ヨーグルト 185g