



# 好き嫌い克服のヒント

## ～食材に興味を持たせる工夫や苦手克服のコツ～

12月にはクリスマスや年末年始など、ご家庭で食事を囲む機会が増える時期です。

そんなときに気になるのが子どもの「好き嫌い」。無理に食べさせようとすると逆効果になることもありますが、ちょっとした工夫で食材に興味を持ち、苦手を少しずつ克服していくことができます。



### 食材に興味を持たせる工夫

- 一緒に選ぶ・触れる：買い物や調理に参加することで「食べてみようかな」という気持ちにつながります。
- 形や色を楽しむ：星型やハート型に野菜を切る、彩りよく盛り付けるなど、見た目の工夫も効果的です。
- 名前遊びやストーリーづけ：「にんじんさんの服を食べてみよう」など、遊び感覚で声かけをすると楽しくなります。



### 苦手克服のコツ

- 少量から始める：「一口チャレンジ」など、まずは食べられる量でOK。
- 調理法を変える：生野菜が苦手ならスープに入れる、柔らかく煮る、甘みを引き出すなど工夫しましょう。
- 安心できる環境で：家族がおいしそうに食べている姿を見ることが、挑戦のきっかけになります。



好き嫌いは成長の過程で自然に出てくるものです。焦らず、楽しい雰囲気の中で少しずつ「食べられる」経験を重ねていくことが大切です。ご家庭での小さな工夫が、食べる意欲や新しい味への挑戦につながっていきます。