

ひとことカード

ご質問、ご意見、ご要望、ご感想等ありましたらご記入下さい。

食わず嫌いな食材がある



お答えします

回答者 柴田 隆一

嫌いなものを「好き」になるのはハードルが高いです。

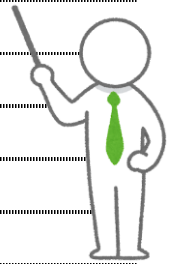
まずは、「嫌いだけど食べられる」を目指しましょう。

「一緒に料理をしてみる」「野菜等であれば、家庭菜園で育ててみる」

「好きな味付け（カレー味や甘辛なタレで絡める等）にしてみる」

少しでも食べれるようになったら、これでもかというくらい褒めてあげましょう。

回答日 令和5年 9月10日



ひとことカード

ご質問、ご意見、ご要望、ご感想等ありましたらご記入下さい。

夕方は親の方も疲れてしまっているので夕食を作るのが大変



お答えします

回答者 柴田 隆一

わかります。なので、その日にゼロからスタートするのではなく、

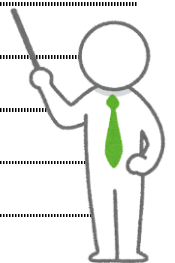
あらかじめ食材を切っておいて冷凍やタッパーに入れて冷蔵しておく。

時短料理（切って和えるだけ、レンジでチンするだけでOKなど）を活用する。

すでに味付けができている合わせ調味料を使用する。などして、

なるべく負担が少なくできる料理をレパートリーに組み込むとよいと思います。

回答日 令和5年 9月10日



ひとことカード

ご質問、ご意見、ご要望、ご感想等ありましたらご記入下さい。

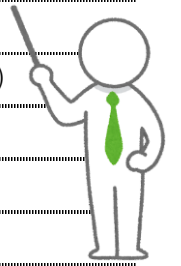
子どもによって食べ方の好みが違う（どんぶり好き or 白米が好き 等）



お答えします

回答者 柴田 隆一

好みはあってよいと思いますが、いくら好きな物でも、毎日続くといつかは飽きてくると思います。(子どもは「一生それだけで大丈夫!」と言ってくるとは思いますが、どんぶりが好き!…だから、どんぶり以外は食べたくない!という子よりも、どんぶりが好き!…だけど、定食型でも美味しく食べられるよ!と言える子の方が、かっこいいと思います。



回答日 令和5年 9月10日

ひとことカード

ご質問、ご意見、ご要望、ご感想等ありましたらご記入下さい。

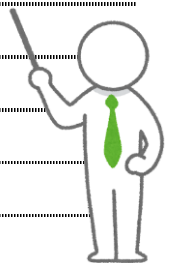
食事を作っている最中に子どもに声をかけられて中断し、時間がかかってしまう



お答えします

回答者 柴田 隆一

我が家では、家にいるときは、間髪入れずに母親からの指令が飛んできていました。子どもの年齢にもよりますが、母親が食事の支度をしている間、宿題をやる→お風呂を掃除する→洗濯物をたたむ→お風呂に入る→食卓を整理する私の母はだいぶパワフルでしたが、参考にさせていただければ幸いです。



回答日 令和5年 9月10日

ひとことカード

ご質問、ご意見、ご要望、ご感想等ありましたらご記入下さい。

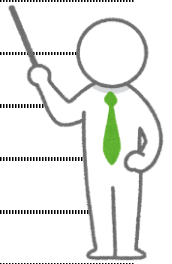
偏食のため親子で別メニューを作っているのが大変



お答えします

回答者 柴田 隆一

それは大変ですね…。お疲れ様です。アレルギーは別ですが、子どもが好き嫌いなく何でも食べられるようになるには、家庭での食環境も大切と思います。子どもが苦手なものでも、親がおいしそうに食べている姿を見せることで、「おいしそう」「食べてみよう」という気持ちが芽生えると思います。いきなりは難しいですが、少しずつ改善していくとよいなと思います。



回答日 令和5年 9月10日

ひとことカード

ご質問、ご意見、ご要望、ご感想等ありましたらご記入下さい。

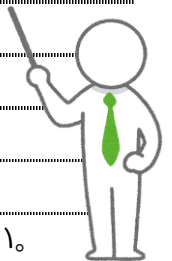
朝はたんぱく質まで手が回らず、炭水化物になりがち



お答えします

回答者 柴田 隆一

朝から手の込んだ主菜をつくるのは大変だと思います。簡単に作れる卵料理（目玉焼きやスクランブルエッグ）や、焼く（レンチンでもOK）だけでいいウインナー、そのまま食べられる納豆や冷ややっこや魚肉ソーセージやサバ缶などであったり、前日夜からツナ缶などを炊飯器にセットして炊き込みご飯にするなど、できそうなことから始めてみてください。



回答日 令和5年 9月10日