

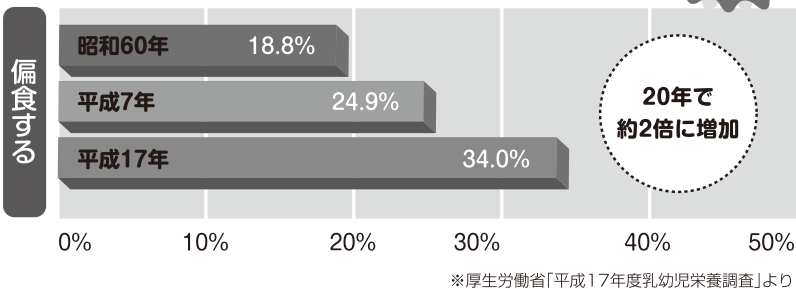
春からの新生活を機に親子で始めたい食育
好き嫌いをなくして何でも美味しく
食べられる子どもに!

飲めるように
なったわね♡

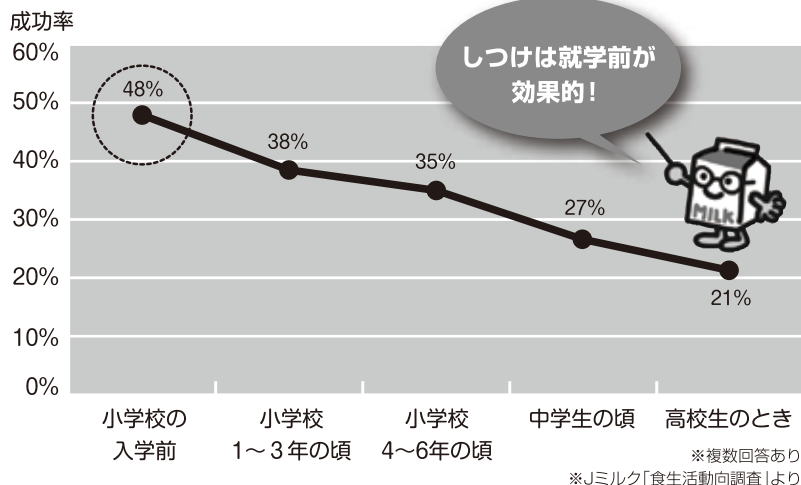


母親が子どもの食事で困っていること

子どもの
偏食が増加中

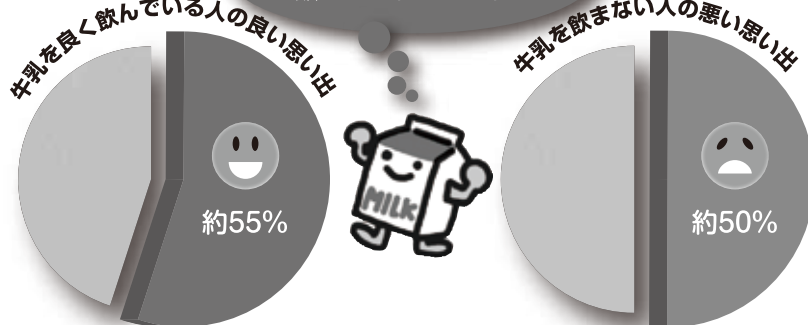


子どもの食生活の正しい習慣づけが成功した時期



将来の好き嫌いを左右する学校給食

給食がはじまる前に
飲めるようになろう！



学校給食の思い出

給食で無理やり飲まれた

※Jミルク「食生活動向調査」より

しつけが効果的な就学前に 親子で楽しむことから始めよう！



子どもの食事で困っているお母さんは多いと思いますが、乳幼児を対象にした厚生労働省の調査によると、悩みのベスト3は「遊び食い・偏食・むら食い」。Jミルクが2012年に実施した調査では、約5割の人が正しい食事の習慣づけは「小学校の入学前」と答えており、その後、子どもの年齢が高くなるにつれて成功率が下がっていることが分かりました。成長期にある子どもの偏食やむら食いなどは、必要な栄養素が不足して歯や骨が弱くなるなど、発育不全につながる場合があります。

食育のポイント「親子で楽しむ」こと。嫌いな食べ物を無理に食べさせても嫌な思い出しが残りません。Jミルクの調査でも学

校給食で無理やり飲まれたことが、悪い思い出の一つに挙げられています。反対に最初は苦手だった食べ物でも、親や周囲の大人が「美味しいね」と楽しく食べる姿を見て興味を抱き、食べられるようになる例もあります。少しでも食べられるようになったら、上手にほめてあげることが大切です。また、家庭で食べ慣れていない物や親が嫌いな物は、子どもも嫌いになる傾向があるので、親子で一緒に何でも美味しく食べられるよう工夫してみましょう。野菜や魚の臭みを消してまろやかな味にしたり、オヤツ作りにも活用できる牛乳や乳製品を上手に料理に使って、子どもの健康を育む食卓作りを目指してみませんか。

好き嫌いをなくすコツ



乳製品を活用

青臭さがあるホウレン草などの野菜は、味をまろやかにする乳製品を使用して、ホワイトシチューやグラタン、キッシュに。



盛り付けの工夫

子どもが好きな「お子さまランチ」のように、主食やおかずをワンプレートにして見た目もカラフルに楽しく。



調理の工夫

ナスやキノコなどの独特の食感が偏食の原因になっている食材は、食感が気にならないよう細かく切り、食べやすいスープに。