



6月は食育月間です

毎月19日は食育の日！

好き嫌いをなくして

親子で楽しい食生活を！

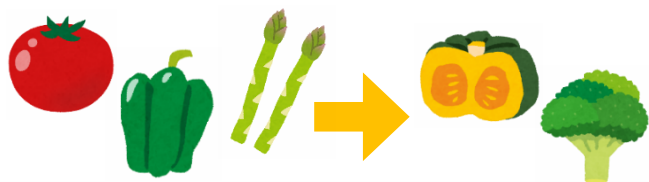


お子さんに好き嫌いはありますか？

好き嫌いが出てくるとせっかく作ったご飯を食べずにごっかりしてしまうこともあると思いますが、多少の好き嫌いは誰にでもあります。子どもの成長の1つとして捉えて対処策を取り入れてみましょう！

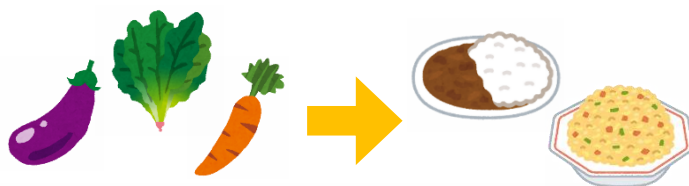


同じような食品で別のものをあげてみる



苦みやえぐみのある野菜は甘みのある野菜にして食べやすく！

好きな料理に刻んで入れてみる



苦手な野菜は小さく刻んでカレーライスなど好きな料理に混ぜてみましょう！

家族で食卓を囲もう！



苦手なものでも食卓に出すことを続けて、大人がおいしそうに食べていることで子どもに関心を与えることができます。



たくさんの食体験を！

季節の野菜を探しながら買い物に行ってみたり、食事の準備やお片付けを手伝ってもらうなど様々な食体験をすることでお子さんは食への興味を持ち始めます。食への興味を持つことで嫌いなものにも挑戦してみようというきっかけにもつながりますので親子で様々な食体験をしましょう。

