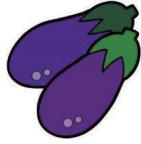


子どもの好き嫌い IIは 親の好き嫌い？



子どもの約7割に野菜の好き嫌いが！

食器メーカーのル・クルーゼジャポン株式会社が、全国の1歳～10歳までの子どもを持つ既婚女性に対して行った「子どもの野菜嫌いに関する実態調査」(2015年)によると、「現在子どもに野菜の好き嫌いがある」、「子どもに好き嫌いがあったが克服した」と回答した割合は66.6%であり、子どもの約7割が、現在もしくは過去に一度は野菜嫌いだったことがあるということが明らかになりました。

また、現在野菜嫌いがあると回答した母親の93.6%が、子どもの野菜嫌いを直したいと考えています。

ちなみに、子どもが最も好きな野菜は「とうもろこし」、そして最も嫌いな野菜は「なす」で、「トマト」は両方にランクインしているようです。

皆さんの子どものころと比べて、いかがでしょうか。

ル・クルーゼジャポン株式会社調べ

子どもの野菜の好き嫌い		
	好きな野菜	嫌いな野菜
1	とうもろこし	なす
2	えだまめ	ピーマン
3	じゃがいも	ねぎ
4	トマト	ニラ
5	きゅうり	トマト

母親の好き嫌いが子どもにも影響している？

カゴメ株式会社の「子どもの野菜の好き嫌いに関する調査報告書」(2011年)によると、野菜の好き嫌いがある母親の子どもに野菜の好き嫌いがある割合は、好き嫌いのない母親の子どもに比べて、34.8%も高くなっています。

野菜の好き嫌いがある母親の子どもが、野菜嫌いである割合	73.1%
野菜の好き嫌いがない母親の子どもが、野菜嫌いである割合	38.3%

一方で、同社の「子どもの野菜摂取に関する調査報告書」(2008年)によると、52.5%の母親が「子どもが苦手なものを食べられるようになったきっかけがある」と回答しています。

さて、ここでクイズです。

この魔法のような「きっかけ」ですが、報告書によると、子どもの好き嫌い解消のために最も効果があったものは何だと思いますか？



答えは裏面で。

子どもが野菜を食べられるようになったきっかけは？

答え 1位「声かけ」 2位「一緒に食べる」 3位「栽培体験」

なんと、1位は、「味付け」や「盛り付け」といったことではなく、親が子どもに「おいしいよ」「体にいいよ」などと優しく声をかけることでした。

2位は「誰かと一緒に食べること」。ひとりぼっちではなく、一緒に料理したり家族と一緒に食べたりすることで、「頑張って食べてみよう」という気持ちになるようです。

そして3位は「栽培体験」。やはり、親子のコミュニケーションや実体験が、食育も含めた望ましい生活習慣の定着にとって重要なポイントのようです。

毎日は難しくても、ときには親子で一緒に料理して食事できたらいいですね。

野菜をとりながら、親子で「早寝早起き朝ごはん」(^・^) /

北海道府も
オススメ！

そこへ



親子で作って朝食に♪ スムージーをつくるてみよう！

※ スムージーは、果物や生の野菜をミキサーにかけて作るビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富な飲み物です。

【基本的な作り方】

○柑橘類やバナナなどは皮をむきます。大きな種は取り除きます。リンゴや梨などは芯を取り除きます。スイートコーンはゆでるか、皮を残したままレンジで加熱し、芯から粒を外しておきます。野菜は必要があれば皮をむきます。

○お手持ちのミキサーのパワーに合わせて、材料をカットします。

○重いもの、水分の多いものを下にして入れます。大きなかたまりがなくなったらできあがり。

ほうれん草のスムージー (約 370ml)

- ・ほうれん草 1.5 株
- ・キャベツ 25g
- ・キウイ 1/2 個
- ・レモン 1/8 個
- ・バナナ 1 本
- ・氷 100g (又は水 100ml)



とうもろこしとオレンジの スムージー

(約 200ml)

- ・とうもろこし 1/3 本
- ・オレンジ 1/4 個
- ・キウイ 1/2 個
- ・水 50ml



りんごと大根のスムージー (約 350ml)

- ・りんご（皮付き）1/2 個
- ・はちみつ 大さじ2
- ・大根（首の方） 50g
- ・レモン 1/8 個
- ・ヨーグルト 3/4 カップ
- ・氷 50g



長いものスムージー

(約 350ml)

- ・長いも 100g
- ・みかん 2 個
(外側の皮をむく)
- ・バナナ 1 本
- ・牛乳 60ml



参考 北海道留萌振興局産業振興部「留萌健康野菜スムージー」HP

※ほかにもたくさんのレシピが載っています。詳しくはこちらを御覧ください↓
<http://www.rumoi.pref.hokkaido.lg.jp/ss/kss/smoothie/top.htm>