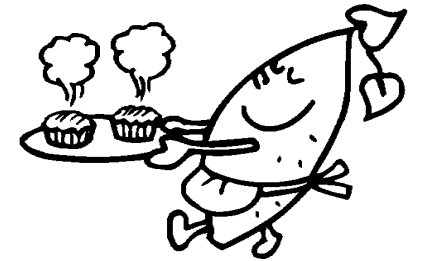


<食べ物の好き嫌いをなくしましょう！>

- 子供が食べ物の好き嫌いを始めるのは何歳からかというとい離乳食から幼児食に変わる2~4歳の時に始まっているそうです。なぜかと言うと離乳食の時は食べやすい様に工夫されていたものでも歯が生え始めると固形物を食べるようになります。
- すると今まで問題なく食べていたものでも食べにくさを感じるようになり特に子供になるほど好き嫌いが激しくなる確率が多くなりズルズルしてのどにつかえたりボソボソして食べにくかったり嫌な記憶が残るとその時の味の記憶まで残り酸味や辛みを嫌がる様になります。

◆子供の好き嫌いを治す7つの法則

- ①最初は少なめに与えて食べ残しの習慣をつけない事が大切です。
- ②同じ食材でも煮たり焼いたりソテーにしたりして目先を変えましょう。
- ③食器は好きなキャラクターのもので楽しく遊び心で。
- ④盛り付けも見た目が美しいと食欲をそそります。
- ⑤出来れば家族そろって楽しく食べる。
- ⑥空腹は最大のごちそうです間食は程々にする。
- ⑦食べたくないものを無理に食べさない事。



新米の季節です♪

食欲の秋。この時期になると「新米」が出回っています。

新米ならではのふっくら美味しい白いご飯は、この時期だけの特別感があっていいですね。

お米を炊くのはもっともシンプルな調理です。それでいて、ご飯は食事の主役となるためご飯は、家庭での親子クッキングにおすすめです！

※水が白くなっていることに着目！

- ①ボウルの中にザルをいれ、その中にお米を入れて、いっきに水を入れてかき混ぜます。
- ②そのあとは「グルグルギョッ」と、手のひらでと研ぐ手本を見せます。

炊飯器ではなく、お鍋で炊く様子を見せても楽しいですね♪

