



### どうしたら野菜を食べてくれる？



無理強いするのは逆効果！もっと嫌いになっちゃうよ

#### 野菜嫌いにならない ちょこっと工夫

☆野菜とおともだちになる ~できることをお手伝い~

例えば・・キャベツをちぎる！ブロッコリーを小分けする！収穫のお手伝い！

☆みんなで楽しく食べる

なるべく週に1回でもみんなで食卓を囲んで食べることの楽しさを知る！

🥒 見た目が苦手なら⇒「色がなじむものに入れる」

🍷 ピックを使って⇒「かわいらしく」 🥦 下茹で+冷凍⇒「匂いを弱める」

🍆 油でコティング ⇒「マイルドに」 🥕 細かく刻む⇒「気にならないように」

※最初は具を食べなくても野菜のエキス入りスープやお味噌汁だけでもOK！！

#### 先輩ママの一言

子どもが野菜を嫌いになるのは成長過程と考え、焦らず気長に待ちましよう。

お子さんと一緒に作る簡単レシピは裏面をどうぞ♪

次回は R5 年 9 月頃配布予定です！