

離乳食後期から始める野菜嫌い対策

離乳食から普通食へと移行していく1歳児の食事。実はこの時期の野菜の味わい方が、その後の「野菜嫌い」の原因になることがあります。お子さんの好き嫌いを予防する上でも、食卓を預かるママの責任は重大。美味しくて栄養価も高い、旬の夏野菜を使った食育メニューを紹介します。

小川朋子さん

アジアパワーフードとして、医食同源をモットーにアジア料理をケータリングや教室などで提供。「食」についてさらに深めるため薬膳や中国伝統医学を勉強中。薬膳インストラクター取得。28歳、18歳、5歳児のママ。



生後9～11か月が「カミカミ期」、生後12～15か月が「パクパク期」と言われるように、1歳前後のお子さんの食事は、離乳食後期から普通食へと移行します。味覚や食感を感じられるようになるため、この頃から野菜嫌いも始まります。細かく刻んだり、好みの味付けにするなど、どうすれば野菜を食べてもらえるのか、毎日の料理づくりに頭を抱えるママも多いのではないのでしょうか。そこで今回は、カラフルで見た目にも美味しく、栄養満点な夏野菜を使った食育の提案。お子さんの好き嫌いを無くすには、夏がチャンスです。

栄養価が高いものの、1歳児に食べさせるのは難しいといわれるピーマンは、甘味のある赤や黄色のものから試してみましょう。おすすめは1cm角に切ったピーマン

を、じゃがいも、しらたき、豚ひき肉と一緒に、和風だし、醤油、砂糖などで煮る「ピーマンの肉じゃが」。彩りも美しく甘味が感

じられ、お子さんもきっと喜ぶはずです。また、細長く切ったピーマンと、茹でてから身をほぐした白身魚を、中華スープで汁気がなくなるまで煮て、仕上げにすりごまで和える「ピーマンと白身魚の中華風煮」も、タンパク質が豊富で栄養価の高いメニューです。

味や香りにクセがなく、他の食材との相性も良いナスも、さまざまな調理法が楽しめる夏野菜の代表選手。煮ればトロリと柔らかくなり、ほんのりと甘味が出るため、スープにするとお子さんも食べやすくなります。なかでもおすすめは、皮をむいて1cm角に切ったナスを、同量のクリームコーンと牛乳で煮込んだ「ナスのミルクポタージュ」。味付けは少量の塩と野菜ブイヨンで薄めにすると良いでしょう。また、ナス特有の“えぐみ”が苦手なお子さんには、ぜひ「ナスとゆで卵の納豆和え」を。作り方は、1cm角に切ったナスをレンジにかけ（2分程度）、ペーパータオルでしっかりと水気を取ります。次にゆで卵の白身をみじん切りに、黄身は裏ごしし、納豆を混ぜて醤油で味付けします。納豆とナスのとても相性がよく、“えぐみ”も消えてお子さんにも食べやすくなりますよ。その他、トマトやカボチャ、オクラ、キュウリ、ズッキーニなども、夏の食卓に取り入れてみましょう。

