

# 野菜を食べないのはうちの子だけ？

答えはページの下を見てね↓

ほうれん草のソテーは見た目を嫌がって食べてくれなかったな…。



苦い、からいって理由でみんなぼくたちを食べてくれないんだ。

少し工夫したら食べてくれたよ  
・調理する前に一緒に食材に触れる  
・型抜きで見た目を楽しくする



## 子どもが野菜を苦手を感じるのはなぜ？

子どもたちが野菜を苦手だと感じる理由は、**苦味、食感や舌触り、におい、見た目**などです。そのため、野菜をすりおろす・細かく刻む・油で揚げるなど、調理方法にひと手間加えることで、苦手意識を軽減することができます。



松戸市公式クックパッド  
「まつどのキッチン」

子どもに人気の給食レシピも載ってるよ!!

## 子どもが好きな野菜5選

カルシウムで丈夫な歯に！

ブロッコリー



- 🥦 コーンとブロッコリーのスープ
- 🥦 お野菜しゅうまい

じゃがいも



- 🍟 フライパンでつくる簡単じゃがピザ
- 🍟 ポテトオムレツ

ビタミンいっぱい

トマト



- 🍅 トマトと卵のスープ
- 🍅 野菜たっぷりもちピザ

きゅうり



- 🥒 りんごときゅうりの簡単サラダ
- 🥒 きゅうりとひじきのマヨネーズ和え

さつまいも



- 🍠 じゃこと小松菜のさつまいもごはん
- 🍠 鬼まんじゅう

あれ、ぼくは？

