

子どもの好き嫌い対策法

子どもが
食べるようになり
食事が楽しくなる
料理好き嫌い
チェック
シート付き



お母さんが
ぐっと楽になり
食卓が楽しくなる!!



本当の理由を知ることので

子どもの好き嫌いに 振り回されていませんか？

- ☑ 子供が決まったものしか食べない
- ☑ 栄養バランスが気になる
- ☑ 偏食のままだと将来が心配
- ☑ 作ったものを喜んで食べて欲しいのに
- ☑ 市販品ばかり喜んでいる



といったお悩み 抱えていませんか？

「嫌いなものを無理やり食べさせていいの？」
「野菜に手をつけなくて困っています」
「初めて見た料理は、食べてくれません」

といった悩みは、よく聞く話です。



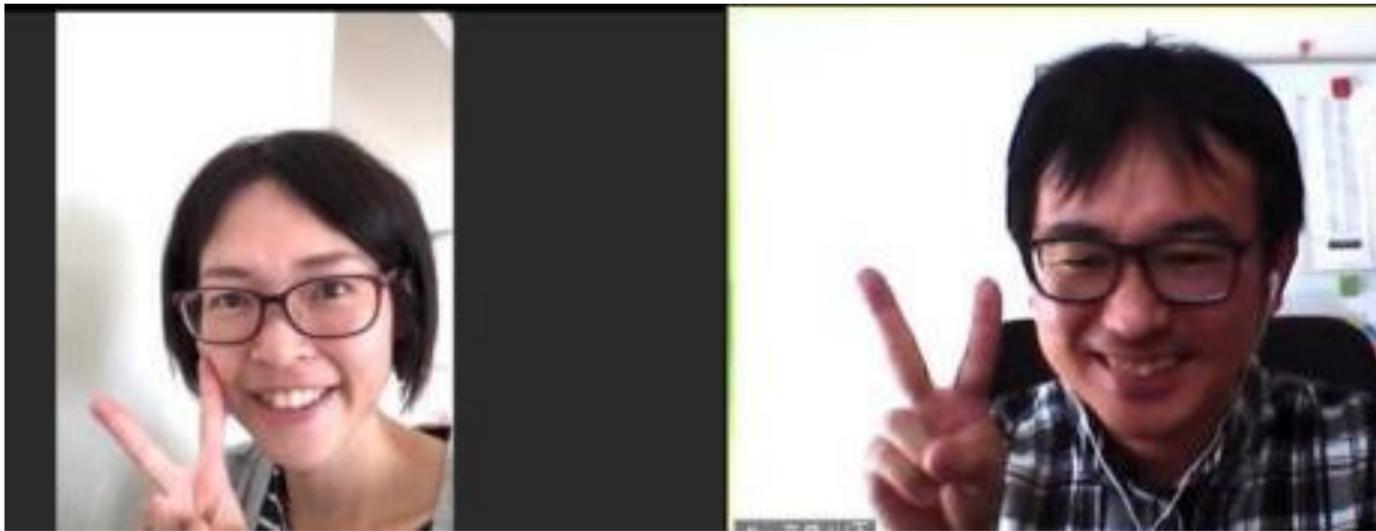
和の食アカデミーでは、

**子供の好き嫌い対策を
レッスンで行っています。**

**好き嫌いの原因や考え方
そして
その対策法を教えることにより、**

**アカデミー生のお母さんから
嬉しい変化と報告を受け取っています。**

なんと、一口飲んでまずい！と言っていた娘が
美味しい美味しいと、三杯おかわりしました。



川原田さん（3児のママさん）

【before】

- ・夕飯を考えるのが苦痛。とにかく苦手意識が強いし、面倒くさく思えてしまう。
- ・身体に良いものをとって新しいメニューをみて作っても、味付けがうまくいかず、子どもが食べない。

【after】

- ・なんと、一口飲んでまずい！と言っていた娘が美味しい美味しいと、三杯おかわりしました。
ママの味噌汁美味しいね、と。
やっと言えた、といった表情でした。
子どもって、ママの手作りがこんなに嬉しいんだなって。
そして、美味しいって言いたいんだなあと感じました。

しじみの味噌汁も、
教えてもらったコツを実践するととても美味しくできて
旦那さんもよろこんでくれました。

子どもが食べるようになったと 嬉しい報告を頂いています

Tさん（2児のママさん）

ありがとうございますm(_)_m

帰って、コーンご飯と、キュウリの浅漬けを早速作りました。

お姉ちゃんは3杯、チビは5杯おかわりしました。

子供たちは、パパに「バリうまいけえ」とすすめてました（笑）

チビは普段ご飯食べないんですよ。おかずだけしか食べなくて私に怒られてるんですけどね、コーンご飯は自分でつぎにいて食べてましたよ(^^)

チビはかなり料理した気分になってます(o'▽'o)

Sさん（2児のママさん）

あと、あれから、子どもと台所にたつ機会が増え嬉しく、冷凍食品も買わなくなってきました、こどもからも美味しい！の声がきこえてくるようになりました。

ありがとうございます🙏

9:20

Uさん（2児のママさん）

おはようございます😊
昨日はありがとうございました！
とても勉強になりました。

夕飯の1品に小松菜と油揚げの煮浸しを作ってみました。

.....つゆっこ.....でち
ょうど良い味になりました😊

ものすごく簡単でびっくり。これならすぐにできます。油揚げをささみやちくわに変えたり、バリエーションを変えてまた作ってみます💡

小松菜を煮る時間は少しでもちゃんと味が染みるんですね。

ありがとうございました！

Kさん（2児のママさん）

先日はお世話になりました。

子供がお手伝いを率先し、モリモリご飯を食べていたのはとっても感動しました！

ありがとうございました(o^^o)

家でも早速ダシを取ったり、炊き込みご飯を作ると、「教室のときのお汁の味だー」とか「また作ってー」と言ってくれています♪

Kさん（2児のママさん）

今日はご飯おいしかったねとお兄ちゃんから一言いただきました❤️
その一言のあと、気を使って、今日もといっていました😊

美味しくなるよう、また別の先生に料理を習いはじめた話をしたら、そうなんやと嬉しそうに笑っていて、なんだかこれからの食事が楽しくなっていく、お弁当も余裕で作れるようになっていく気持ちになれました😌

ありがとうございます😊

20:14

特別優待特典

家族から「**美味しい**」といわれ、
身体にも良い「**家庭の味**」をつくり
家族が集まる「**楽しい食卓**」になる
オンライン料理講座体験会

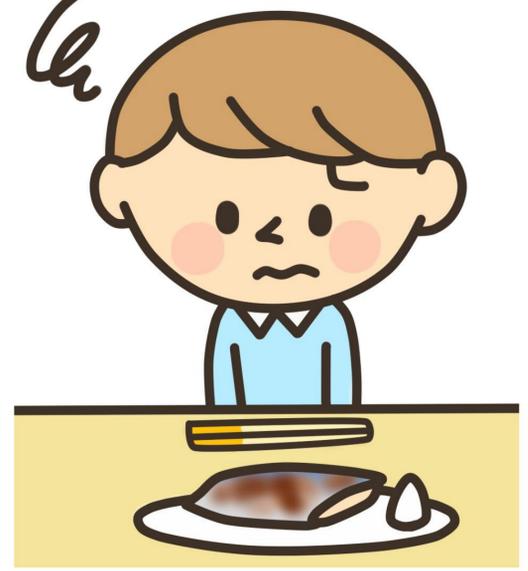
- ☑ **家族に喜ばれる料理が作りたい**
- ☑ “**料理が苦手**”から卒業したい
- ☑ **添加物をなくした料理**を作りたい
- ☑ **レシピに頼る料理から抜け出したい**
と望む方へ。

理想の家庭料理を
実現する具体策を
プレゼントする**60分**



通常；60分 ~~10,500円~~（税込）のところ
先着5名様に限り 無料でお受けします

[ここをクリックして今すぐ申し込む](#)



そもそも

「子どもが野菜を食べない」
「お魚を全然食べてくれません」

と、悩まれている方の想いは、

**これから身体が出来上がっていくのに、
栄養バランスがとれた食事を好き嫌いなく、
食べて欲しい**

と願っている方がほとんどです。

つまり、

**子どもの成長を真剣に
前向きに考えている**

とても素晴らしいことなんです。

では、子どもの好き嫌いについて
考えて見ましょう。

子どもが好き、嫌いを判断するのは、
こういったことでしょうか？

つまり、
食材を好き嫌いになる**原因**は
何でしょうか？

あなたは、このことを考えたことがありますか？



子どもが「嫌い」と感じる原因とは？

そもそも子どもは、味の経験が大人に比べてはるかに少ないのです。

ということかと言いますと、
子供と大人は、

食事を食べた回数が
絶対的に違う。

だから経験がない。
そして「食」の情報が
乏しいのです。

ここをまず理解しましょう。
すべてが初体験のつもりで。

見た目。大きさ。食感。味。固さ。匂い。
効果効能。知識。手間。時間。

このすべてが、
子どもは経験が少ないのです。

だから、大人と子どもの思いには、
大きな隔たりがあるのです。



だからといって、

無理やりに食べさせようとしたり、
考えたりしたら、いけません。

では、
どのようにすれば
良いのでしょうか？

先ほどの**原因**となるものを
一つ一つチェックしていきましょう

1 2 ページにチェック項目があります。



C h e c k !

料理好き嫌い チェック10項目

6. 刺激的な、強い匂いになっていないか？
(はい いいえ)
7. 食べるとどれだけ身体に良いことがあるのか？
(効果効能。知識)
(はい いいえ)
8. 筋ばったり、噛み切れなかったりしていないか？
(はい いいえ)
9. つかみにくい、食べにくいことはないか？
(はい いいえ)
10. 子どものための愛情を持って料理しているか？
(手間。時間。)
(はい いいえ)

後は、チェックした箇所を 創意工夫して修正していけばよいだけです。

- ・見た目を、美味しそうにする。可愛く作る。
- ・小さく切る。
- ・食べやすいものと組み合わせる。
- ・美味しい味付けにする。
- ・柔らかくする。
- ・刺激物を取り除く。
- ・身体に良いことを伝える。
- ・愛情をしっかりと伝える。

ぜひ、チャレンジしてみてくださいね。

しかし！

こちらは、あくまでも**方法**です。

**好き嫌いに対して、
肝心なことを忘れてはいけません。**

そもそも、 家族で食べる料理、食事は 楽しいものです。

嫌いなものがあっても楽しみたいもの。

そのためには、
無理やりに食べさせるのではなく、
それを食べるとどうなるか？

「美味しい」「ほめてくれる」

「身体に良い」

「喜んでくれる」「楽しい」

などの**プラスの感情**になるように、

大人が創意工夫するべきです。



食卓という団らんの空気空間、時間を

嫌いなものをプラスに変える
という**環境**にすること

が重要なんです。

目の前の料理だけでなく、

**空気空間、時間も
創意工夫してくださいね。**



子どもの成長期には、

「いろいろなものを食べて、
しっかりとした身体を作ってほしい。」
「栄養バランスのとれた食事を食べて欲しい。」

と願うことは、とても**すばらしいこと**です。



だからこそ、
子どもの気持ち・経験も考えましょう。

大人になっても好き嫌いがある方は、
大勢います。

好き嫌いがあっても
健康で元気に育っている方も
大勢います。

**こうでなければいけない。
という正解はありません。**



本来、料理、食事、食卓は楽しいもの。

それを忘れずに

**家族で楽しい思い出を
作ることに注力すること**

をボクは、強くオススメします。

和の食アカデミーでは
「食」のチカラで
楽しい「和」「輪」を
作り深めることを
大切にしています。

家庭料理。
家庭の味。
から、家族の平和は生まれる。

**家族平和なくして、
世界平和なし。**



家庭料理で世界平和を実現する。

が、和の食アカデミーの**志命**です。

和の食アカデミーの3つのWA

1. 和食

無形文化遺産の「和食」いわゆる日本料理。
健康食、長寿食ともいわれる日本古来よりの
伝統の智恵をお伝えします。

2. 平和。調和。温和。

「食」は人を良くする。と書きます。
人と人とをつなぎ、**未来への絆を深める**
コミュニケーションツールです。

3. 家族の輪

「孤食」「個食」が増えてきている現在。
家族や食卓の在り方が変わってきています。

「家庭の味」で家族が笑顔になる。
家庭料理で家族が家に帰りたくなる。

を、料理のチカラで家族の輪を作ります。

そもそも**家庭料理**とは、
子供の成長に大きく関わることです。

「レシピの味」「市販品の味」ではなく、
「**家庭の味**」「**お母さんの味**」
で**家族の未来**を作っていきましょう



そして、大切な子供や家族、
あなた自身の将来ために

学校では習えない。
レシピや料理本にもない。

**一生使える料理の軸を
手に入れましょう。**

実際に家族や子どもの反応が変わった アカデミー生をごらんください

我が家の冷蔵庫は、
白だしやめんつゆ・味つきのお酢が
なりました。

**これらの調味料に頼らなくても
以前より美味しい料理ができます。**



Kさん（2児のママさん）

【before】

- 子どもの好き嫌いが多くて、苦労している。
- 既製品が喜ばれるので、くやしかった。
- クックオッドの検索ばかりに頼っていた。

【after】

- 子どもの好き嫌いが減ってきた。
- 手作りのものが喜ばれるようになり、リクエストされることも多くなってきた。
- 主人からも「美味しくなった」と言われた。
- 料理の苦手意識がなくなった。

主人が、おいしかったありがとう。 と言ってくれる回数が増えた



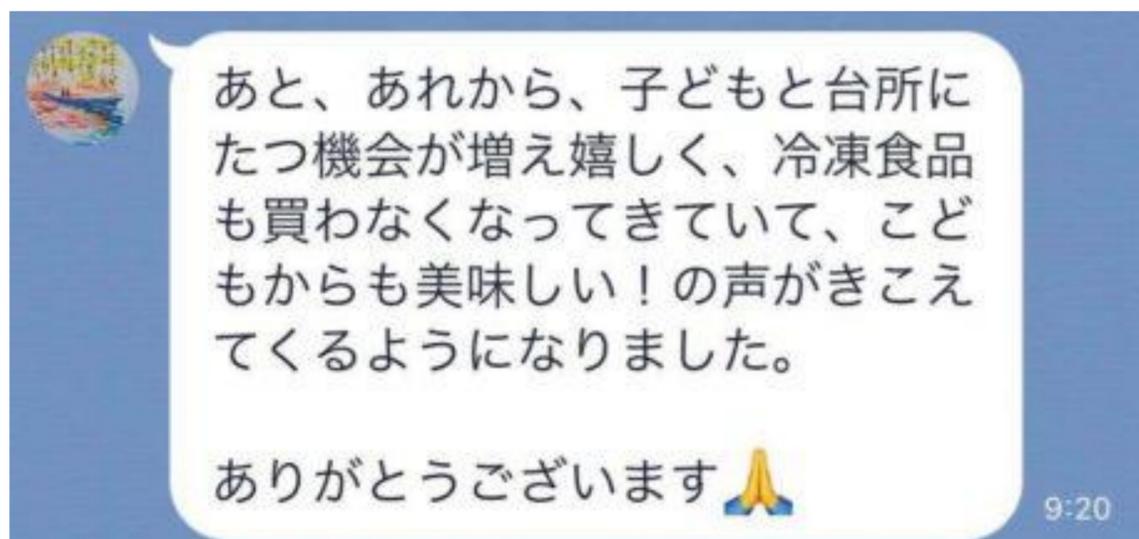
坂本さん（4児のママさん）

【before】

- ・ 外食や冷凍食品を使うことが多かった。
- ・ 子どもに宿題をさせて、**バタバタと作っていた。**
- ・ 主人は、何も言わないのが常だった。

【after】

- ・ 手作りが多くなったので、冷凍庫がスカスカになった。
- ・ **子どもが台所に入る数が増えて**、手伝ってくれるようになった。
- ・ 料理は子供を巻き込んで一緒にすることで、**家族みんなが素敵な時間を過ごせるように未来になっていく**ということを確認しました。



作った魚の煮付けは
義理の父からもおいしい
と言ってもらえて
すごく嬉しかったし、
夫や子どもも
よく食べてくれています。



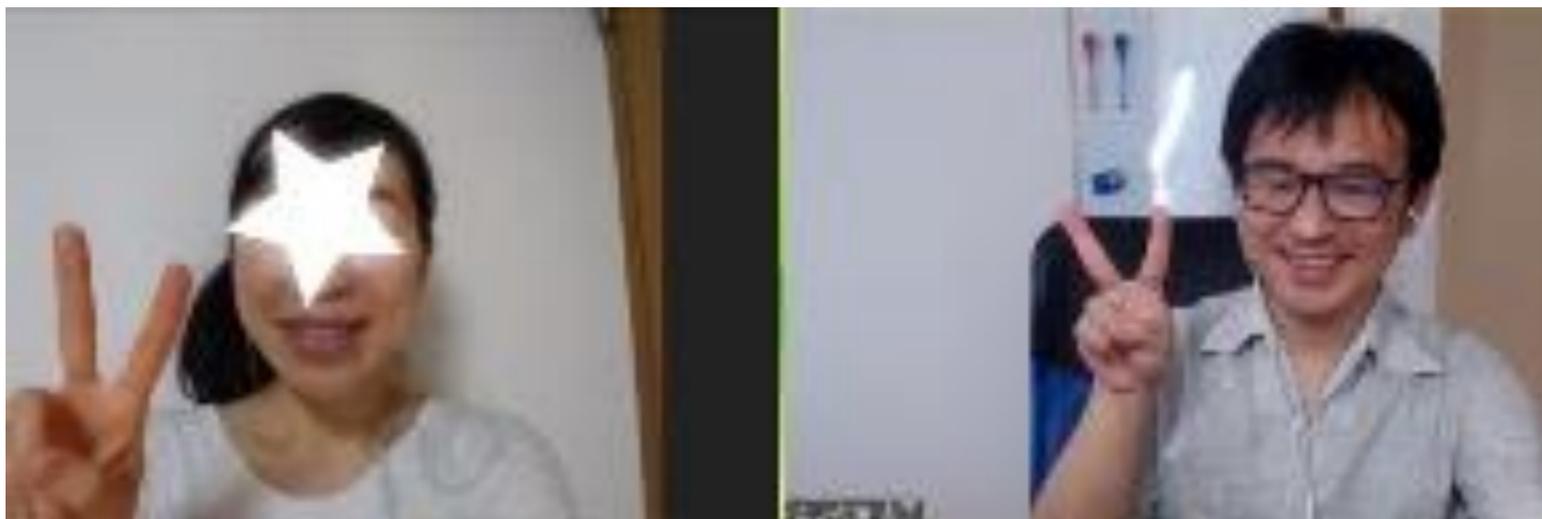
Tさん（3児のママさん）

味付けの仕方や下ごしらえの仕方、
調味料の使い方や段取り、栄養バランスのことなど、
今まではこれでいいのかなと
曖昧にやっていて自信もなかったけど、

半年間私のペースに合わせて
丁寧に教えていただけたことで、
今、味付けや調理方法なども迷わずに
お料理と向き合えていることで、
楽しいと感じることができているんだと思います。

半年間、ありがとうございました😊
受講できて本当によかったです！！

なんと、夫から
「**これ美味しいやん**」の一言が！
普段ほんとに言わないのに、
こんな簡単に作ったもので
言ってくれるのかと、びっくり(笑)
「ほんとに??」と
何回も聞き返してしまいました。



Uさん（2児のママさん）

積み重ねでたくさん気付きが得られ、
**料理の腕が騰がっていくんだと、
ものすごい納得しました。**

また、**時短のためのアイデアを提案してくださり、**
早速取り入れています。

講座では、以前質問したことと同じ事を聞いてしまったり、ものすごい初歩的な恥ずかしい質問をすることも多いのですが、どんな質問にも丁寧に答えてくださいます。

こうやって回数重ねることで、
自分の中に入ってきている気がします。

あとは、**相談することでやる気が沸いてきます。**

特別優待特典

家族から「**美味しい**」といわれ、
身体にも良い「**家庭の味**」をつくり
家族が集まる「**楽しい食卓**」になる
オンライン料理講座体験会

- ☑ **家族に喜ばれる料理が作りたい**
- ☑ “**料理が苦手**”から卒業したい
- ☑ **添加物をなくした料理**を作りたい
- ☑ **レシピに頼る料理から抜け出したい**
と望む方へ。

理想の家庭料理を
実現する具体策を
プレゼントする**60分**



通常；60分 ~~10,500円~~（税込）のところ
先着5名様に限り 無料でお受けします

[ここをクリックして今すぐ申し込む](#)

著作権について

発行日: 2020年2月10日

著者: 山下としあき

発行元 和の食アカデミー

本教材、および収録されているコンテンツは、著作権、知的財産権によって保護されていることはもちろんですが、購入・ダウンロードされたあなた御自身のために役立てる用途に限定して提供しております。教材に含まれているコンテンツを、一部でも書面による許可(ライセンス)なく複製、改変するなどして、またあらゆるデータ蓄積手段により複製し、オークションやインターネット上だけでなく、転売、転載、配布等、いかなる手段においても、一般に提供することを禁止します。

免責事項

この「なぜ食べないのか？本当の理由を知ること、お母さんがぐっと楽になり食卓が楽しくなる！子供の好き嫌い対策法」では、私が関わってきた経験における実績となります。必ずしも「子供の好き嫌いがなくなる」を保証するものではありませんのでご承知ください。