



保育園給食歴20年の調理員が教える。

子どもが喜びお母さんも楽になる！



『子どもの 好き嫌い』 対策法



和の食トレーナー 増井 志津

“子どもの好き嫌い” で悩んでいませんか？

- 決まったものしか食べない
- 栄養バランスが摂れない
- 偏食のままだと将来が心配
- 「おいしい」と喜んでくれない
- 市販品ばかり喜んで食べる

食事のたびに振り回されていませんか？



“子どもの好き嫌い” には理由があります！

子供の身体の仕組みや経験に
影響します。

そのことを理解すれば、
料理を作るお母さんの悩みも
解決します。

子供が笑顔で食べてくれる家庭料理
を作っていきましょう！



特別優待特典

レシピを見なくても
美味しい料理が、作れるようになりたい。

とお悩みのかたへ。

保育園給食歴 20 年の調理員が教える

子供の好き嫌いを解消する

美味しい「家庭料理」がつかれる

オンライン料理講座体験会



あなたの理想の家庭料理への具体策を
その場でプレゼントする 60 分

通常； 60 分 ~~5,500 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



定員になり次第募集終了しますので
お申し込みは早めがオススメです！

みんな食べ物の好き嫌いがあるのは
ごく普通の事。

では、
食べ物が嫌いになる**原因**は
何でしょうか？



それは、
食べ物の好みは
経験や学習によって決まっていきます。
このことで**味覚**が育っていくのです。

乳幼児期に繰り返し食べた食べ物の
味・匂い・食感・その時の感情が
脳に刷り込まれ、
好き嫌いが作られるのです。



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。
ここを先ず理解しましょう。

初めての食べ物にけげんな顔をしたり、
拒んだりするのは
本能的な警戒行動の現れです。



では “嫌い” を無くすには
どうすればよいのでしょうか？
原因となるものを
チェック してみましょう！

料理好き嫌い チェック 10 項目

1. 見た目は、美味しそうにできているか？

可愛くできているか？

(はい いいえ)

2. 子どもでも食べやすい大きさ・量になっているか？

(はい いいえ)

3. 苦手な食感になっていないか？

(はい いいえ)

4. 苦い、辛い、酸っぱい、しょっぱい、など

美味しくないような味になっていないか？

(はい いいえ)

5. 子どもでも食べられる固さになっているか？

(はい いいえ)

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. 食べると身体に栄養効果があるか？

(はい いいえ)

8. 筋張ったり、噛みき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. 子どものために愛情を持って料理しているか？

(はい いいえ)

後は、チェックした「いいえ」の項目を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作る。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。



子どもが**食べやすい** 合いびき肉を使ったお料理 4 品

1. 具だくさんの卵焼き♥**千草焼き**
2. 子どもが好きなちくわの入った♥**辛くない麻婆豆腐**
3. お肉が入ってるから食べやすい♥**かぼちゃのそぼろ煮**
4. あんかけでのど越しがいい♥**豆腐ハンバーグ**



1. 具たくさんの卵焼き♥千草焼

材料が全て刻んであるので
とっても食べやすい栄養満点の
ふわふわの卵焼きです。

苦手な食材はこんなメニューから。

「食べられたね!」の言葉がけが
できるかもしれませんね。



作り方

材料

合いびき肉、鶏卵、玉ねぎ、人参、
ピーマン、干し椎茸

野菜と戻した干し椎茸を
全てみじん切りにして、
ひき肉と柔らかくなるまで炒め、
しょうゆ、みりん、塩で
濃い目の味付けにします。

(卵を入れると味が薄くなるので)

卵を溶いて、炒めたものと混ぜ合わせ、卵焼きの
要領で巻きながら焼いていきます。

切り方を可愛く♥にしてもいいですね。



2.スプーンで食べられる！ ♥辛くない麻婆豆腐

お味噌とごまの風味で食欲を増し、
スプーンで食べやすい。

子どもに人気の
ちくわをいれています。

なすや白菜など旬の野菜を入れても
美味しいです。



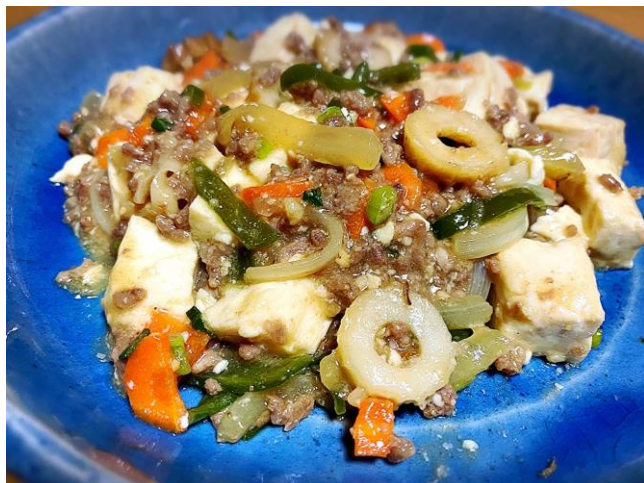
作り方

材料

合いびき肉、木綿豆腐、ちくわ、玉ねぎ、
人参、えのきだけ、ねぎ、いりごま

- ①野菜と豆腐を食べやすい大きさに切ります。
- ②フライパンでひき肉、野菜の順に炒め、
野菜が柔らかくなったら豆腐とちくわを
入れて、しょうゆ、みりん、味噌を混ぜ合わ
せた
もので味をつける。
- ③水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④最後にごまをすったものとねぎを入れる。

※豆腐を入れたら火を弱めましょう。
ごま油を入れると風味が増します。



3. 甘さが引き立つ美味しさ ♥かぼちゃのそぼろ煮

お肉の食感と風味がアクセントになり、
油分で喉の通りも良くなります。

かぼちゃだけで煮るより、
ツナ缶など、加えてみてもいいですね！



作り方

材料

合いびき肉、かぼちゃ、しょうが、
枝豆（グリーンピース）

- ①かぼちゃは食べやすい大きさ、しょうがはみじん切りにします。
- ②ひき肉としょうがを炒め、肉から出た脂が透明になったらかぼちゃもを入れて、水を材料の半分の高さ位まで入れ、しょうゆ、みりんを入れ、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
- ③盛り付ける時に塩ゆでした枝豆をのせる。



4. あんかけでのどごしがいい♡ 豆腐ハンバーグ

しょうがや大葉が代謝を上げ、風味があり、
あんかけのとろみで食べやすいです。

あんかけもいろんな具材で出来るので
**好きな具材で作れば、
もっと好きになってくれますよ！**



作り方

材料

合いびき肉、木綿豆腐、しょうが、ねぎ、大葉、ひじき、しめじ

- ①豆腐はしっかり水をきっておく。
- ②だし、しょうゆ、みりんを煮立たせ、しめじを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、あんを作る。
- ③もどしたひじき、小さく切ったねぎ、大葉、おろしたしょうが、ひき肉と豆腐、パン粉少々片栗粉少々をボールに入れてしっかりこねて、ハンバーグを作り、焼き目がつく位まで焼く。
- ④あんをかける。



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、
無理やり食べさせるのではなく、
それを食べると
どんな良いことがあるのか？

「おいしい」「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
大人が創意工夫をするべきです。



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
環境にする事**

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。**



『食に興味を持つきっかけ作りを』

子ども達はお手伝いが大好き。
興味のあることを手伝わせてあげるのも
オススメです。

・ 野菜の栽培、収穫

（自分で育てたり、収穫したものには
愛着が生まれ、食べるきっかけになる）

・ 食事のお手伝い

（テーブルセット、野菜の皮むきなど）

・ お料理ができるまでに関わった人を教える

➡感謝の心を持つ

（育てた人、運んだ人、作った人…）



大切なのは、子どもの味覚が豊かになり、
自然に受け入れることが
出来るようになるまで、
気長に待つこと。

無理に食べさせて
食卓につくこと自体が嫌いに
ならないこと。

すぐに嫌い決めつけず、いつも食卓に出し続けて、
家族が美味しそうに食べる姿を
見せてあげることです。



**基本は食べる種類は大人が決め、
食べる量は子どもが決めること。**



「食べなさい！」ではなく、
“必ず一口は食べてみる”などの
決めたルールをきちんと実行する事が
効果的な対処法です。

**食べることが出来たら思いっきり喜んで、
褒めてあげてくださいね。**

特別優待特典

レシピを見なくても
美味しい料理が、作れるようになりたい。

とお悩みのかたへ。

保育園給食歴 20 年の調理員が教える

子供の好き嫌いを解消する

美味しい「家庭料理」がつかれる

オンライン料理講座体験会



あなたの理想の家庭料理への具体策を
その場でプレゼントする 60 分

通常； 60 分 ~~5,500 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



定員になり次第募集終了しますので
お申し込みは早めがオススメです！

「家庭の味」を作ることで、
家族の在り方や未来が
大きく変わります。



和の食アカデミーは、
単なる料理教室でなく、

料理、食事、食卓などの
“食”のチカラで、
思い描く家族になるための
活動しています。

和の食アカデミーで手に入る “食”の4つのチカラ



味付け力



献立力



ダンドリ力



基礎知識力

味付け力

30年間「味付けが決まらない」と悩んできたママが、
安定した美味しい「家庭の味」が作れるようになった
料理人ならではの味付けのヒミツ。

献立力

「毎日何作ろう？」とレシピ検索していたお母さんが、
1ヶ月先のメニューを決められるようになり、
レパートリーも増える献立作成シート。

ダンドリ力

時間がなくて毎日イライラしながら
料理を作っていたフルタイム勤務のママが、
朝ごはんの仕度時間で
夕ごはんの仕度もできるようになったダンドリ術。

基礎知識力

多すぎる食や健康情報に惑わされることなく、
食の軸をしっかりとって、
家族の身体を整える家庭料理を作る座学レッスン



**“食”の4つのチカラを手に入れて、
実際に家族や子どもの反応が変わった
成果事例をごらんください**



子供が料理を作るようになり、 食卓時間が楽しくなった



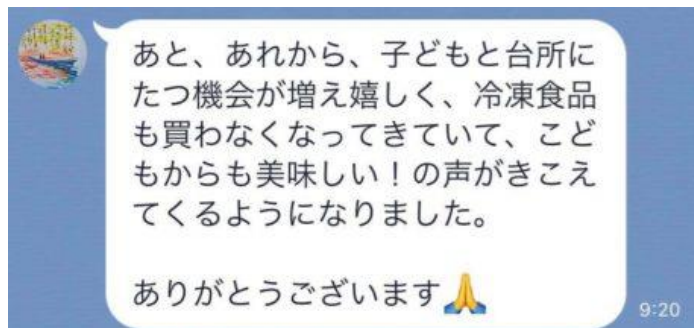
坂本さん（4児のママさん）

【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。



我が家の冷蔵庫は、
白だしやめんつゆ・味つきのお酢が
なくなりました。

子供の好き嫌いが減ってきました



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。
- ・ クックパ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。

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
曖昧にやっていた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いたことで、
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、
楽しいと感ず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の気付きが得られ、
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ご回答くださいます。

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

レシピを見なくても
美味しい料理が、作れるようになりたい。

とお悩みのかたへ。

保育園給食歴20年の調理員が教える

子供の好き嫌いを解消する

美味しい「家庭料理」がつかれる

オンライン料理講座体験会



あなたの理想の家庭料理への具体策を
その場でプレゼントする60分

通常；60分 ~~5,500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



定員になり次第募集終了しますので
お申し込みは早めがオススメです！

著作権について

発行日： 2020年10月7日

著者： 増井志津

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「保育園給食歴20年の調理員が教える。子どもが喜びお母さんも
楽になる！『子どもの好き嫌い』対策法」では
私に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。