

5年生

保護者様感想（原文のまま紹介させていただきます。）

・朝ごはんの学習をして、自分から進んで朝ごはんの献立を考え、たくさん食べ、元気に一日を過ごせる事を気付いたようで、学習の成果を感じられました。

・朝もよく食べられるようになりました。野菜、汁物など気を付けて、バランスを考えました。

・もう少ししっかりした朝ごはんが食べられるように、ママも頑張りたいと思いました。

・朝、ごはんを食べてるのが苦手だけど、頑張って食べてえらかった！

・このように表にしてみると、改めてバランスがとれていないなど、反省しました。時間がないからとか、パツと食べられる物がいいかなとかいうよりも、バランスが大事だなと感じました。

・朝は食欲がないようで、あれこれ出そうとしても、いらなといいます。出しても残します。もう少し食べてくれると、うれしいです。

・いつも、ちゃんとしたご飯を食べられてえらいな。これからも続けてね。

・朝食は一日の始まり、日中体を動かすのに、とても大切な食事だと思っているので、しっかりと食べてもらえるようにしています。主に、白米・みそ汁・たんぱく質・フルーツを食べられるように心がけていますが、忙しい時間でとることはとても難しいですが、頑張っ
てやっていきたいと思います。

・朝からよく食べてくれるので、助かります。

・いつも、ちゃんとしたご飯を食べられてえらいな。これからも続けてね。

・食育に関しては意識して食事を作っています。毎回、スイッチが全て揃うように食事を作り、それをしっかり食べて、元気に学校へ登校できて、嬉しく思います。完食してもらえるよう、育ちざかり、食べざかりに必要な量を、モリモリ食べられるメニューを作りたいと考えています。

・元気が出る朝ごはんは、とても大切だと感じました。なかなかバランスが良い朝食を作ることは大変ですが、家族みんなが元気でいられるよう、これからも気を付けようと思います。

・朝はしっかり食べさせることを考えていますが、バランスの良い食事にするのは大変ですが、なるべく黄色・赤・緑の食品を少しでも食べていけるよう心がけたいと思います。子ども自身も、バランスのよい朝食になるように、声かけしてくれています。頑張っ
て作っていけるようにします。

・バランスよく朝食を摂って、続けてほしいです。

・バランスのとれた食事を、朝食にとるのは大変だと思いました。



めざましスイッチ朝ごはん



- ・朝はしっかり食べさせることを考えていますが、バランスの良い食事にするのは大変ですが、なるべく黄色・赤・緑の食品を少しでも食べていけるよう心がけたいと思います。子ども自身も、バランスのよい朝食になるように、声かけしてくれています。頑張って作っていただけるようにします。
- ・朝はなかなか食欲がないようなので、好きな物を食べていけるように心がけています。もう少し、バランスの良い食事を作れるようにしたいと思います。
- ・毎朝しっかり食べていました。お腹の目覚めるスイッチがない日があったので、意識して朝食を用意するようにしたいと思います。
- ・朝食はしっかりとれました。おなかの目覚めるスイッチをもっと頑張ります。
- ・朝はあまり食欲がないので、簡単なものにしてしまうことが多かったのですが、この3つのスイッチが入るような献立を意識していきたいと思います。
- ・普段あまり栄養バランスに気を使っていなかったのが、改めて見直す機会となりました。
- ・なんでも食べることができるのですが、むらがあるので出されたものを食べてほしいです。いろいろな食材をたくさん取り入れて、強い体を作ろう(^▽^)/ 朝はしっかり食べようネ。おかあさんも頑張ります😊
- ・いつもよりもバランスを考えて、朝ごはんをしっかり食べていました。
- ・朝ごはんは、少し苦手のようなのですが、食べやすいものや好きなものを中心に頑張って食べさせています。
- ・炭水化物・たんぱく質・ビタミンなどが、元気が出る朝ごはんには、大切なことがわかりました。バランスが良い朝ごはんに、気を付けていきたいと思いました。
- ・毎朝、顔を洗ってから、朝食をよく噛んで食べています。野菜や温かい汁物を意識して、とるようにしています。栄養バランスも、この3つのスイッチを目安にするととてもやりやすかったので、今後のメニューの参考のしたいと思いました。ありがとうございます。
- ・朝はあまり食べてくれないので、軽食になりがちですが、しっかり食べてくれるメニューを考えたいと思います。
- ・前日の夕ご飯を多めに作ったりして、それを朝ごはんにも食べさせていますが、プラス一品でも多くだしてバランスの良い朝ごはんにしようと思いました。
- ・改めてに記入してみると、バランスの良い朝食を作っていないことに反省しました。子どもは、毎日残さず、朝ごはんを食べてくれるので、これからは「お腹の目覚める項目」を増やして朝食に出したいと思います。
- ・期間中、よく頑張っていました。ちゃんと、習慣になるといいと思います。いい機会になりました。ありがとうございました。
- ・早起きして、しっかり朝食をとってくれるといいのですが・・・。朝食を抜くことはないなので、そこは素晴らしいです！！
- ・毎日、朝食を食べられるように、努力してください。



- ・朝ごはんは小さい時から、しっかりと食べるように伝えてきました。これからも朝食の大切さを、一緒に考えていこうと思いました。
- ・バランスのよい朝食は、難しいと痛感しました。頑張っていきたい朝ごはんを作りたいと思います。
- ・栄養バランスを考えて、朝から楽しく食べれるようにしています。午前中、元気に過ごせるように、朝はしっかり食べることに気を付けています。
- ・毎日、3つのスイッチがそろうように頑張ろう。
- ・正直、朝食はせわしくてあるもので済ましていることがありました。でもサラダや味噌汁の中身を具沢山にしてみたりと、野菜を多めにしています。
- ・朝食での栄養バランスについて、あまり深く取り組めていなかったのも、これを機会に朝食の大切さを改めて、考え直していきたいです。
- ・毎朝、朝ごはんを食べていました。しっかり、目覚めるスイッチが入っていました。これからも続けてほしいと思います。
- ・普段は、朝からあまり食欲はないのですが、毎朝、自分でメニューを考えて用意していました。授業の効果かと思います。ありがとうございました。
- ・朝ごはんは、簡単なものになってしまっていますが、なるべくバランス良くなるように心がけています。
- ・バランスは良くないですが、毎日、朝ごはんを食べられていて良いと思います。
- ・朝はバタバタしてしまい、手を抜きがちですが、再度見直さなければと考える機会になりました。
- ・朝食は一日のスタートとなり力になるので、本人の食べられるもので、バランスの良い食事をとれるようなメニューを考えて作っています。今まで、朝食について真剣に考えたことはなかったので、良いきっかけになりました。
- ・いつもと変わらぬ食事内容ですが、その場合「お腹の目覚めるスイッチ」の食材が足りてないと実感しました。用意のしやすさから、毎日パン食なのですが、主食をごはんにする日があったほうが、栄養の観点から見るとよさそうに思いました。
- ・バランスの良い朝食をと思っていますが、時間がない日もあり、これから注意していきたいです。
- ・お腹の目覚めるスイッチが、少ないのだなと気づくことが出来ました。朝食は眠い中でも、食べやすいように、おにぎりにしています。
- ・朝は色々忙しいので、朝食は簡単なものになってしまっていますが、今回の取り組みで「何かもう一つ」と少しでも野菜をつけたり、バランスを考えたりしました。朝食は、毎日しっかり食べて登校するようにさせています。
- ・朝は、なかなかバランス良く食べることが難しいのですが、少しでもバランスの良い食事に近づけられるように、考えたいと思います。
- ・頭が目覚める・体が目覚める・お腹が目覚める各スイッチの料理などを、ほぼとれていて安心しました。
- ・平日はバランスの良い朝食をとることができていないと感じました。工夫をしながら、取り入れられるよう心がけていきたいと思います。

