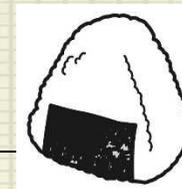


5-2 朝ごはんチェックシート後 保護者様感想(原文のまま紹介)

- ・ こうして分けてみると不足しているものがわかりました。

イラストを見て、少し加えるだけでバランスの良い朝ごはんになるので、参考にしたいと思います。



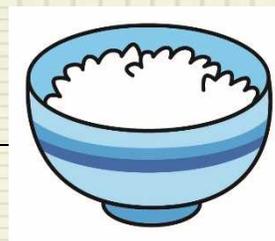
- ・ 朝は糖質とたんぱく質を取り込むように、心がけています。

スポーツをやっているので、バランスの良い食事で母は応援しています。心も身体も元気に育ってほしいです。

- ・ どうしても食べやすいものや、すぐ食べ終われるものを中心に用意してしまって、栄養バランスは、二の次になってしまいました。

こうして見ると、反省しなければと思っています。

もう少し工夫したいと思います。



- ・ 朝ごはんは、いつもしっかり食べられています。

好き嫌いせずに、食べるのもっといいです。

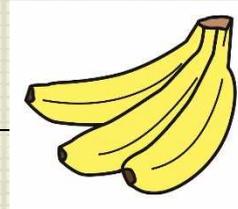


- ・ いつも朝ごはんを食べるのは苦手でしたが、今回は食べようと頑張っていました。

しかし、これが続くようにしてほしいです。

- 朝ごはんは、簡単な卵を使ったおかずや、納豆などでさっと食べています。

起きてすぐ食べますが、必ず食べてから学校に行っていたので、習慣となっていてとてもえらいです。

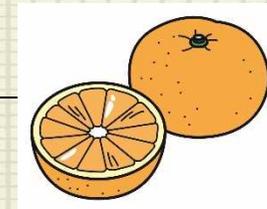


- いつも朝ごはん、自分で用意してくれてありがとう。

みかんやバナナ、ヨーグルトを追加したり、起きて味噌汁やスープを付け足せるようになるといいね。

いつもありがとう。

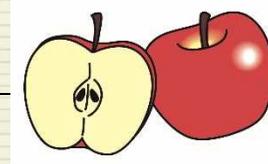
- 今週は体調が悪く、朝ごはんを食べられない日があったけれど、この表をもとに朝ごはんをバランス良くだせたらなあと思います。



- 毎日、朝ごはん山盛り食べて、元気いっぱいだね!

これからもたくさん食べて、大きくなってね。

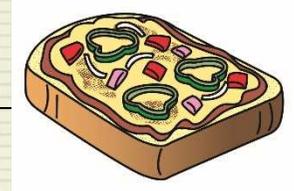
- その調子で、朝ごはんを食べる習慣を身に付けてほしいです。



- 土曜日、日曜日はなるべくバランスよく食べさせたいと、思います。

- ・ 今週は学級閉鎖中だったので、あまり体も動かさず、体力も使えなかったので、食欲がわからない感じでした。

自分でバランスを考えていて、色々な食材を食べていました。



- ・ 朝ごはんは、毎日慌ただしい中食べているので、どうしても簡単なメニューになってしまいがちです。

子供本人の食欲にもよるのですが、あと1品スープなどを追加すれば、簡単ながらもバランスがよくなるのかなと、こうして表にしてみると分かりました。

- ・ 出された食べ物は、全部食べてくれます。時間なく、母として努力します。

- ・ 毎日、欠かすことなく食べています。冬の時期は、あたたかいものがおいしくて、体があたたまると言って、沢山食べてくれます。

これからも、朝から元気に過ごして、成長して行ってほしいと思います。

- ・ 朝から、きちんと食べていました。

- ・ 子供と一緒に、「どれが何になるね。」って確認しながら、食べることができて良かったです。

もっと色んなものを取り入れていこうと、思います。

