

## 5-1 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)

- しっかり朝ごはんを食べていました。
- 朝は時間がないので、なかなかきちんと食べるのが難しいですが、食べやすいものを出すようにしています。
- 朝はあんまり量を食べることができないようですが、バランスを考えて少しでも食べて、体を温めて1日をスタートできるように、これからもしっかりと食べて、元気に過ごしてほしいです。  
  
朝ごはんも習慣だと思うので、1日のスタートをご飯をしっかり食べて、1日の始まりを過ごしてほしいと思います。

- 表に書いてみると、バランスに偏りがあることがわかりました。



毎日飽きずに、バランスの良い食事にしていきたいと思います。

- バランス良く作るよう、気にしていますが、出来ないときもあるので、手伝ってもらいながらやりたいです。

- 毎日ばたばたとしてしまい、朝食のバランスのあるものを用意できず、私としても反省しています。



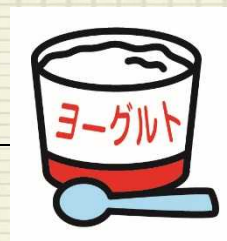
これからは、無理なく3つのスイッチを入れる意識した朝ごはんを、準備できたらと思います。

- いつもおいしい給食をありがとうございます。

改めて朝食を振り返ってみると、バタバタの毎日で、手を抜いてしまうこともあります。なるべく、夕食の汁物を多めに作り、翌朝に温かい味噌汁やスープを食べることを心がけております。

慌ただしい毎日ですが、夜は早く寝て、朝は早く起きることが大事なんだとつくづく実感いたしました。早起し、日光を浴びて、リラックスしながら、ゆっくり朝食をとれるよう自分自身も心がけていこうと思いました。

いつもありがとうございます。



- メニューが偏りがちなので、これからは色々な食材を食べさせるようにします。

- 毎日残さず、しっかり食べて、元気よく学校に行きました。

- 改めて「元気がでる朝ごはん」を考えると、ごはんを食べたほうが自然とバランスのとれた食事になるんだと気づきました。

パンだと偏ってしまいがちだと感じました。

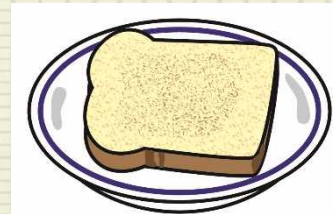
- 栄養がかたよらないように食べました。



- 朝はいつもバタバタしてしまい、簡単に済ませられるメニューになってしまっていました。

このチェックシートを見て、反省しなくてはいけないなど、思いました。

◎をつけられるように、朝ごはんも意識して、準備するように心がけていきたいと思います。



- 毎日、朝ごはんを食べて学校に行っています。

時間がなくて、食べたいのに遅刻してしまうので、全部食べない時もあります。

母としても、しっかり食べていってほしいので用意は頑張っています。

もう少し、早く起きてほしいと思います。

