

保護者様の感想（原文のまま紹介させていただきます。）

【5年1組】

- ・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。
- ・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。
- ・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。
- ・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。
- ・お腹が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、おにぎりになっています。
- ・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。
これから、暑くなってきますが、朝から冷たい飲み物を飲まないように気をつけたいと思います。
(お腹が冷えるので・・・。)
- ・いつもと変わらぬ食事内容ですが、その場合「お腹が目覚めるスイッチ」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。
- ・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。
- ・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。
- ・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。
- ・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。
- ・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。



- ・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ため、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。

- ・正直、朝食はせわしくてあるもので済ませ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。
- ・毎日、3つのスイッチがそろうように頑張ろう。

- ・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。ピーマンをオリーブオイルで焼くと、ビタミンCが体に吸収されやすいと聞いて、毎日食べさせています。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。

