

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3組】

- ・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、
- ・毎日、朝食を食べられるように、努力してください。
- ・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ので、そこは素晴らしいです！！
- ・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。
- ・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。
子供は、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。
- ・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。
- ・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。
- ・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。
- ・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。



- ・朝ごはんは、少し苦手なのですが、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。
- ・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。
- ・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。
母上も頑張ります😊
- ・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。
- ・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。
- ・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。
- ・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。

早寝 早起き 朝ごはん??



めざましスイッチ朝ごはん

