

【頑張りカード 保護者様感想】

2年1組

- この集会の後から成分表を気にしだしたりしていたので効果はあったと思います。バランスとかもきちんと考えていたのでよかったです。
- 毎日朝食を食べて1日をスタートできているのは良かったと思います。日曜日だけ食事のバランスが悪かったので、以後気をつけていきたいです。
- 朝からしっかりと食べられるので、パン・ご飯両方食べていくこともあります。トマトが苦手ですが、ドレッシングを好きな物にして少しでも食べるようにしています。夕食もしっかりと何でも食べるので、肉、魚、野菜、バランス良く摂っていると思います。
- 比較的、好き嫌いなくよく食べます。朝ご飯もしっかり食べていきます。成長期のいま食事は大切だと思っていますので、体重を気にすることなくしっかり食事をとって欲しいと思います。もう少し納豆を食べて欲しいかな。
- 朝食は毎日きちんと食べています。パンよりもお米の方が腹持ちがいいみたいです。
- 野菜と肉、ごはんをバランスよく食べていたと思います。
- 朝は忙しいので軽く済ませがちですが、朝からバランス良く食べられるようにしていきたいです。
- 最近朝ごはんを菓子パンからお米に変えて健康に気をつけるようになってきたと思います。でもまだまだ好き嫌いが多いので、何でも食べられるようになるとうれしいです。
- たまにおやつを食べすぎている時があったりします。
- 好き嫌いせず、しっかり食べています。間食（おやつ）はあまりしないです。食べたとしても小袋のチョコなど2つ3つくらいです。よくそのくらいで止められるなと私は感心して見習わなければと思っています。
- 栄養面は気にしていなかったけど、朝食は、しっかりたべさせておいています。栄養面も考えたいです。
- 朝食は、いつもしっかり食べています。ほぼ固定化されたメニューで、パン（バター、ジャム）、チーズ入りスクランブルエッグ、少量の野菜、少量の肉類、コンソメスープ、果物、麦茶が固定メニューです。しっかり全部食べています。おやつは、部活の後なのでなるべくたんぱく質の入っている物を意識して用意しています。具体的にはウィンナーパンや食パンにチーズをのせて焼いたり、果物と野菜のジュース等、冬には体が冷えているので、パンにプラスでパスタスープを一緒に出したりしています。
- 筋力をつけるために、食事のバランスを考えてたくさん食べていたのでよかったです。



2年2組

○好き嫌いが少なく、毎日3食しっかり摂っていると思います。バランスの良い食事の意識までは出来ていないと思うので、良いきっかけになったと思います。野菜は食べますが、生野菜も積極的に食べてもらいたいと思っています。

○苦手なものもありますが、出された物は全て食べています。大皿で出した時にもバランスを考えて食べられるといいなと思っています。

○一週間の間、自分で夕飯のメニューを考えさせるようにしましたが、和食を中心にバランスのよい食事をとることができていました。一日朝昼兼用になってしまう日もありましたが、しっかり出来ていたと思います。

○朝食は日によって量にムラがありますが、必ず少しは食べるようにしています。家に帰ってきてからは、夕食までにお腹がすくようで、おにぎりやパンを食べるようにしています。みかんやヨーグルトも好きでよく食べています。納豆や豆腐でご飯をたべる時もあります。たくさん食事をして大きくなってもらいたいと思います。

○平日食べる！土、日、もしくは部活ある、なしで朝たべたりたべなかつたりする！おやつは、塾がありなしで量が変わる！！あとは屈音の気分です。おせんべい、アイス、たけのこの里を最近よく食べます。のみものは、お茶が多い！！でも、ごはんはしっかりたべて、ベットに入ってすぐねる！！」あとはずっとゲームかマンガです……

○朝は必ずしっかり食べて行っています。洋食よりも和食を好んでいます。苦手なものもありますが、家では調理法を工夫すれば食べてくれます。

○朝食も夕食もバランスよく決まった時間に食べていると思います。甘いもの、炭酸飲料が好きなので、おやつを食べるときは、そういったものに片寄りがちです。

○ごはんもおかずも沢山食べていますが、野菜は自分から食べようとしないので食べてほしいです。

○フルーツ、ヨーグルトなども食べるともっと思いいます。野菜も、たくさん食べましょう！！

○朝食はしっかり食べてくれます。おやつは自分で考えて食べすぎないように気を付けています。夕食は好き嫌いなくバランス良く食べてくれるので助かります。

○好き嫌いが多く、作った物をきれいに食べる事はほとんどありません。何でも食べるように言うと1口だけは文句を言いながら食べます。年頃でもあり野菜やサラダを沢山食べていれば良しとしている様に見えます。

○食べるのが大好きで、いつも今日の夕食は何？明日の朝食は何？と聞かれます。おやつのおせんべいは、かための物が好きです。



2年3組

- 特に好き嫌いもなくなんでも食べてくれるので、助かっています。本人もバランスを考えて食事をしてきています。少しチョコは控えてほしいです。
- 好きなものばかりではなく、バランスよく食事をしましょう。
- 栄養のあるものを使ったが好ききらいが多いので、あまり食べなかった。
- 日々の生活でも、運動をしているので食生活には気をつけています。たんぱく質、野菜は特に気にして摂っています。小学生の時は、おやつを食べていましたが今はほとんど食べなくなりました。
- 食生活の授業をうけて、食事のことなど考えていたので良かったと思います。
- 朝食から良く食べています。ウリ系の食材が苦手ですが、きゅうりはうすく調理、他の物とまざって味付けされていれば何とか食べられるようです。納豆やもずく酢が好きです。もずく酢は良く食べます。
- いつもより、食生活に気をつけて食事ができていてよかったです。
- おかしを食べすぎに注意して生活ができたのでよかったです。
- この一週間、気を使っていたと思います。これからも続けてほしいです。
- 朝は少しずつ食べる量もふえてきたのでしっかりこれからも食べて大きくなってください。たまごもしっかり食べて欲しいです。夜は好ききらいせずに野菜をしっかりと、サッカーのあとはちゃんとおにぎりを食べてください。
- いつも元気で栄養バランスなどは考えておやつを食べてるとは思えませんが、パッケージをみているのは目撃したので、少しは考えているのかなと思います。
- 食事のバランスを整えるよう頑張りました。
- ちゃんと朝食を食べていて安心した。
- 少食ですが、バランス良く食事を摂らせるようにしています。少しずつ食べる量が増えるといいと思います。



2年4組

○作ったものは何でも食べてくれますが、卵・チーズが嫌いなので朝食が少しバランスが悪いのが気になります。間食はあまりしないのでそこは良いと思います。

○部活から帰って来てお腹が空いてしまいおかしやくだものを食べすぎて夕食があまり食べてない日がありました。朝は必ず早く起きて朝ごはん（パンやごはん類）を毎日食べています。

○これからもがんばってください。

○成長期の食事は大事だと思うので、もう少しバランスを考えてくれたらうれしいです。

○毎日かかさず朝食も食べています。好き嫌いをすることもなく食事を完食しています。

○朝は眠ること優先の様な生活が多かったのですが、今回は自分から朝ごはんを準備し、バランスも考えて作っていたのにはおどろきました。ただ食べるだけでなく、自分から食事を考えるということは健康にも生かされ、朝練などでも力がでる活力になることも本人が気付いてくると思います。頭の働きにもかかわるので、これからも自分から進んで朝の準備などをして何を食べれば自分に生かせるか、考えて行動してくれること期待しています。

○毎日、朝ごはんを食べられた所は良かったと思います。おやつ時間は気をつけないと夕飯に影響してしまうので量と時間を考えようと思いました。

○バレー部ということもあって背が伸びるようなるべくカルシウムを意識して食事を作っています。ヨーグルトはそこまで好きではなさそうだけど自分から摂るようにしているみたいです。以前よりは野菜のお皿に手を伸ばすことが多くなったような気がします。おやつは部活後でおなかが空いているのでまずお菓子ではなく、パンやおにぎり等があるとおなかにたまるようなものを先に食べているみたいです。

○好き嫌いがほとんどないので、何でもよく食べます。朝ご飯も毎日しっかり食べています。

○ヘルシーな食事をとろうとしていますが、もっともっと沢山食べるようにしましょう。

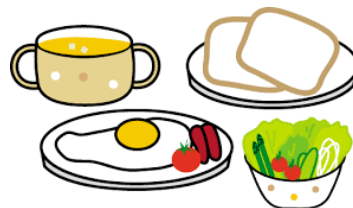
○栄養のバランスを考えて食べさせていこうとおもいます。

○前まではあまりたべなかったけど、最近はバランスを考えてたべている。

○基本的にはきちんと食べていると思います。ただ朝食は量としては少ない感じです。

○バランスの良い食事を作るように心がけています。おやつは用意しておいたものの中から本人が選んでいます。あたりめやフルーツを好んで食べています。

○野菜はたくさん食べるけど、果物とかヨーグルトなど食べる習慣がないので意識して食べさせたいと思います。



2年5組

- これからも食事のバランスを考えてください。
- 前までは食欲が少なかったけど最近は食べてくれるようになってくれてよかった。
- 野菜を自分からすすんで食べようとはしないです。おやつは、大好きなので必ず食べます。
- おかしをあまりたべていないので、食事のバランスを考えていると思います。
- 食事について意識して食べている様子はいかがえます。中学生になり体作りを考える様になってからは出された食事は完食するとがんばっています。また、朝は苦手なのですが、パン食→米食へ変わりました。朝からきちんと食べてくれます。不足がちなビタミン類も工夫しながら摂取している様です。野菜をもう少し食べてくれると良いと思います。これからも意識高く健康で丈夫な体作りにがんばってもらいたいと思います。
- 朝ご飯は食べれる日と食べれてない日があります。毎日食べられたらいいなと思います。
- いつもどおりの食べ物を食べていました。
- おやつを食べすぎなので気をつけてほしい。
- 朝食は少量ですが、毎日食べています。今週はおやつを食べましたが、普段は部活があるので、帰ってくると夕食やお風呂に入るので食べさせていません。これからは、時間が早ければ食べさせたいと思います。
- 朝ご飯はきちんと食べてました。おやつもフルーツが多かった。
- 時間のない朝に、あたたかいもの（スープ）などをプラスしています。ヨーグルト・ヤクルトも一緒に出すようにしています。
- 朝5時にしっかり朝食を食べること、自分に何が足りなく、何を多く食べたらいいかを考え、理解し食事をとっています。
- 朝ご飯は必ず毎朝食べています。
- 食事に気がつかっていたので、これからも続けてほしいです。
- サッカーをしているため、体作りに本人も気をつけています。食事はしっかり食べていますが、どうしても朝食の栄養はかたよりがちになってしまいます。食事の準備にも興味をしめし、体づくりの役に立っているかと思います。
- 健康に気を付けて生活していたので、これからも続けてほしいです。
- 食事のバランスを考えながら生活していたのでよかったです！
- 朝食が少ないのでちゃんと食べてください。
- 平日は朝ごはんをほぼ食べていませんでしたが、最近はよく食べていると思います。私がおやつを買わないことから、子どもも普段食べません。

