

【頑張りカード 保護者様感想】

1年1組

○野菜が苦手なため、サラダに色々なドレッシングをかけて試してみますが、なかなか完食できません。この一週間は、みそ汁の具を残さず食べたり、お菓子をひかえてごはんを多く食べるなど、食事の時間を意識する事が出来ていたと思います。

○金曜日から木曜日の間、自分もバランスに気を付けることができ、良い週でした。自分の食べ物に対し、子どももすごく気にしていて、とてもがんばっていたと思います♪

○苦手な野菜もいつもより意識して、食べていました。

○夕食の時は、しっかりバランスのいい食事ができたんですけど、朝は忙しくてあまりバランスの食事はとれていませんでした。昼食はだいたい給食でしたが、休日も工夫してバランスのいい食事をとれていました。

○朝食は昼食や夕食と比べて、食欲が湧かないようです。朝食に用意されて物は摂取できませんが、食べられないとヨーグルトを残している様子もあります。

○部活動の朝練で朝がとても早くても残さずに朝食と食べる事ができています。外出時も必ずサラダなど野菜をとるように心掛けています。これからも「バランスの良い食事」がとれるように頑張ってもらいたいと思います。

○夜飯は、なるべく野菜を多く使うなどの工夫をしていますが、なかなか朝は難しいです。

○赤ちゃんの頃から保健センター等で食育について話があったため、食事はバランスよく食べるように家で気を付けてきました。大きい皿によそと食べない物があるので一人一人の皿にできるだけ分けて出します。必ず、1人で食べないで、家族と食べるように気を付けています。今後はコンビニ等で自分の好きな物だけを買うことが多くなりそうなので、今回のような学習は大切だと思いました。

○食事量は食べる方だと思いますが、中々好き嫌いが多い為、バランス良く食べる事が出来ていないと思います。今は成長期でもあるので、体を大きくする為に野菜のクラブチームで食事の事で指導もあり、糖質、タンパク質、カルシウム、ビタミン類を意識して食事をとってもらっています。

○食育に関し好き嫌いなく食べてくれています。野菜も食べますがあえて進みが悪いのが生野菜の葉物系です。なので、我が家では、温野菜や炒めにして食べさせています。娘の大好物はトマトとゴーヤです。おやつもスナックよりトマトを幼少期の頃から毎日食べるのが日課であります。

○あらためて、子どもの認識を見ると朝食の「○」が気になったので、話しを聞いてみました。朝食は食材を用意しておき自分たちで食べてもらっています。好きなように食べられる量を食べ、プロテインや自家製のフルーツヨーグルトなどは準備していますが、本人の思いは「○」と考えていた事がわかり、改めて食事の内容について家族で考えたり体が元気になる栄養を自分でもチョイスして食べられるように伝えたいと思いました。

○日頃から栄養バランスに関心があるようで、食べながら五大栄養素が入っているか考え

ていました。朝食はつい忙しくバランスがとりにくいので、補う方法を親子で考えていきたいと思います。

○自分からバランスの良く食べる事はなかなか難しく、苦手な野菜がどうしても残りがちになって、促されてから嫌々食べる感じです。自分から進んで食べてもらえるといいですね。

○朝は忙しくバランスを考えた食事が出せない時があるので、親も意識して食事を作りたいと思います。夕食では、バランスの良い食事を心掛けていますが、主食の付け合わせの野菜（せんきゃべツ）は箸を付けない事が多く困っています。

○この1週間、以前に比べて毎食、栄養バランスを意識して食べる様になりました。

○いつも好き嫌いせず、残さず食べてくれてます。中学生になってから活動量も増えてきたので、朝からたくさん食べるようになりました。野菜も食べれる様になりバランス良く、食事ができるように考えています。

○毎日、納豆を食べるよう意識しているようです。好きなものばかり食べず、バランスよく食べて下さい。

○中学生のなり部活（朝練）もあるので朝ごはんは必ず食べさせています。なるべく五大栄養素を意識し、果物まで食べます。好きな物を好きなだけではなく出された物は残すことなく食べるを心がけています。習い事がある日の夜はバタバタしてしまうのですぐに食べられるうどんのみとかになってしまいます。おかわりをしてくれるようになると良いです。

○朝は食欲がなく簡単なパンなどになってしまうので、もう少し食べてもらえるようにしたいと思います。

○朝はどうしても早く起きる事がむずかしく、簡単な朝食になりがち、昼食、夕食はバランス良く食べられていると思います。苦手だったサラダや魚も食べられるようになってきました。

○幼い頃から好き嫌いで食事を残すことはほとんどありませんでしたが、自分で選んで食べる機会には、食べたい物だけをとっていた事に気づきました。今回の学習をきっかけに、家で昼食をパスタにした時、あと何を足したら良いか一緒に考えてみたりし、自分自身でバランスを意識して食事のできたので、良かったです。

○朝食は簡単な物で済ませる事が多く野菜、乳製品など少ないとあらためて感じました。私も意識していこうと思い見直す事ができました。

○朝はゆっくりとした食事はできないが、1日のスタートなので「ごはん+おみそ汁」を基本におかずを作るようにしています。ヨーグルトかフルーツも添えるようにしています。夜は魚、肉、豆腐、野菜などのバランス、色味も考えるようにしています。暑いと感じる日、疲れもたまってきている時期なので、疲労回復になる食材を使うこと、季節の野菜も取り入れるようにしています。3食残すことなくきれいに食べます。自分でも不足を感じた時は足しているようです。これからも興味等もってもらえたらうれしいです。

○朝食には食パンやロールパン、炭水化物のものばかりになりがちです。3食は必ず食べていますが、野菜（生野菜）が苦手なようです。

1年2組

○朝食もしっかり食べさせようと思います。昼も夜もいっぱい食べてくれるので助かります。

○中学生になり、家族で食卓を囲む日々が少なくなりました。塾に通うようになり、就寝時間が遅くなってしまいう日が増えました。部活の朝練（自主練）などで登校時間も早く起きてから慌ただしく出て行くことが多いです。まだ新しい生活リズムに慣れていない様ですが、しっかりと栄養のある食事がとれるように心掛けていきたいと思います。

○好き嫌いはあまりない方だと思います。食べる事が大好きで肉、魚、野菜、果物を毎日食べさせる様、心掛けていますが忙しい時などはコンビニなどで済ませる事も有り気を付けたいです。

○食べる事が好きなようでほとんど好き嫌いなく食べています。食事は人が元気に過ごす上でとても大事な事だと思うので、私もできる限り手作りの食事を心がけるようにしています。これから成長し、大人になり、自分自身で食事をとった時に健康的な食事を選べるようになって、食事を楽しんでほしいなと思います。給食も毎回楽しみで、いつもおいしかったーと話しています。

○朝はどうしても簡単に済ませがちですが、もう少し意識してみようと思いました。部活に入って、よく食べるようになりました。

○◎のところは、母が手抜きでした。×は回転寿司でしたので、好きなものを食べていました。◎他は意識しながら食べていました。食卓にあがったものを見て、「これでバランス良いね」と野菜や肉、魚と食し、学習した事を考えていたように思えて親としても安心でした。

○平日の食事では、苦手な野菜なども意識して自分で取るようにしているように見えます。出した物は必ず一口は全体的にバランスを見て食べています。お休みの日、昼にマクドナルドなどジャンキーな食事を取った日の夜は、お肉少なめで納豆などを好んで食べています。年々、食べ物の好き嫌いを自分の健康の為にも意識して、無くす様に努力しているように感じています。

○朝起きるのも不得意で、夕食も部活などで疲れて、ちゃんと摂取しない事も多いです。好き嫌いも多いのでコンビニで食事を購入してもバランスがかたよってしまう。本人自身も、もう少し食事に関して理解をしてもらい、おいしく摂取してほしい。

○ふつうに食べてるだけです。

○食べ物の好き嫌いはそんなにない方なので出した物はきちんと食べてくれますが、ご飯を食べて「これ美味しい！」といった感想は聞いた事がありません。夕飯のメニューを聞かれ教えるとたいてい「えー。」という返事をします。決して少食ではないのに、成長と共にどんどん細くやせていっているのが気になります。今後もっと食に興味をもってくれるようになるといいなと思います。あと調理もできるようになってもらいたいです。

○朝食をしっかり食べるようになり、いろいろなものを食べるようになりました。野菜を残すこともなくなったので（ガマンして食べている）バランスを考えて食べれるようになった

のかな……と思っています。

○食欲旺盛で、小学校の頃より食べる量が増えてきています。魚も食べますが肉を欲することが多くなってきました。野菜は生よりも、煮たり焼いたりしたものの方が好んで食べます。乳製品は好きです。朝練などで早いときは時間切れで野菜が食べれない日もありました。少しずつバランスのよい食事を取ろうと頭で理解し努力しているようです。

○うちは好き嫌いには特にありませんが、バランスの良い食事を気にするあまり、残したらダメ、これは食べなさいなど発してしまうくらいならば、食は楽しくを一番に私は考えたいと思うところがあるのも事実です。バランスを考えつつ、家族で友人で楽しい食事ができたらと思います。

○朝食は起きてすぐで食欲がないのか少量ですが、夕食はバランスよく食事が出来ていると思います。

○朝、昼、夜と良く食べます。野菜がなかなか食べてくれないので困ります。

○基本的に好き嫌いなくバランスの良い食事をとれていると思います。しかし、魚より肉中心のメニューが多いので、これからは積極的に魚を取り入れていきたいです。

○小学校低学年の時は出された食事あまり食べてもらえず心配した時もありましたが、大きくなるにつれて3食きちんと完食出来るようになりました。子供の頃の食事バランスはとても重要で成人病、生活習慣病にも直結する為、引き続ききちんとした献立を心掛けたいです。

○毎日の栄養バランスを意識して、残さずに食べる事ができていました。今後も引きつづき心がけていけたら良いと思います。

○朝はパンだけのことが多いので、そこに卵やハムやフルーツ、ジャム、青汁、ヨーグルトなどを足すとバランスが良くなるよ。朝もしっかり食べて体をしっかり作りましょう！

主食・主菜・副菜をそろえましょう



1年3組

○家庭では、やっぱり自分の好きな物しか手を付けられない事が多いです。私もバランスをあまり考えずに作っていたので、これからは子供と相談しながら一緒に作って行けたらと思います。

○朝食はかかさず食べています。朝からとても食欲があり、たくさん食べます。

○野菜も魚も好き嫌いなく食べてくれるので助かっています。果物で嫌いな物が多いので、もう少し果物が食べられるようになってくれたら。と思います。

○部活動が始まったら食事量が増えました。朝の時間がない時は、サンドウィッチやなっとう巻など食べやすくすることで、良く食べてくれます。

○好き嫌いがけっこうある方で、栄養のバランスが気になっています。積極的に声を掛けて食べるように促してはいるのですが… 少しでも食べて心身の健康に気をかけてもらえるように、親としても努力していけたらと思っています。

○好き嫌いなく何でもよく食べます。食べた物が体を作るということを少しでも気にかけてくれれば…と思っています。

○好き嫌いがなく、いつもちゃんと食事バランスよく食事しています。

○バランスの良い食事を11回もとれて良かったし、×がなくてよかった。

○朝は品数も多くなく簡単な物を食べて登校しています。量ですが、出した物はしっかり残さず食べています。夕食はいくつかあるお皿から、自分でまんべんなく小皿に取り好き嫌いなく食べています。具たくさんのみそ汁を出すと、たくさん食べます。

○コンビニで買うときも、バランスを考えて食べることは大切ですね！

○あまり間食もせず、好き嫌いもほとんどなく、バランス良く毎日食べれています。食べる事は好きで、興味を持っていて、おいしいものはすぐに「これ、うまっ」と言うところが、うれしいです。

○いつも、自分で考えられていないのでいい機会だと思いました。

○用意してある食事をとることが多いなかでも、自分から野菜やサラダ、果物などたくさんの食材を食べるように意識できるようになりました。好きなものや単品だけで食事を終わらせないように今後も考えながら選べるようになってほしいです。

○好き嫌いがなく何でもよく食べています。1日3食平日はほぼ同じ時間帯で食事をし、夕食は寝る2時間前には済ませています。水分はあまりとりません。量は少なくなってきましたが、健康で規則正しい食生活を送れていると思います。

○好きな物はたくさん食べますが余り好きではない物は残してしまったり、朝が弱くて食べる量も少ないと思います。でも、部活が始まって体力をつくらないといけないと分かっているみたいなので、意識をしながら夜ごはんは食べているみたいです。

○自分で料理を作ったり、工夫していたのでよかったと思います。

○毎食しっかり食べてくれます。朝食は和食ですが若干野菜不足に感じますが、納豆や汁物を中心に食べてくれます。苦手なきのこ類も少しずつ食べるように意識している様子です。

○朝食は、お米だと食べられないと本人の希望で菓子パンとヨーグルト（フルーツ入り）が多いです。好き嫌いはあまりありませんが、あまり多く食べられないのでたくさん食べてほしいです。お休みの日の昼食はどうしても簡単な物になってしまいます。夕食は出された物は全部食べてくれます。夕食前にお菓子を食べてしまう時があるので困ります。

○バランスの良い食事を毎日用意するというのはとても大変だと思いました。色々なおかずを出したとしても出したものを全部食べているかどうか…。自分でもバランスを考えて食べるようにしてもらいたいです。

○金曜日から月曜日まで朝食が×だったので気をつけたいです。夕食はほとんどが◎だったのでよかったです。

○朝は簡単な食事になってしまうので気をつけたいと思います。



1年4組

○朝は平日、時間がたりなく、おにぎりだけなど、かたよってしまう事もあります。夕食では、好きキライをせず出されたものを完食しています。毎日、卵、野菜は必ず食べています。肉の日が多く、お魚の日が少なくなってしまうです。バランス良く肉、魚の日をわけたいと思います。

○小学生のときは好き嫌いのある子でしたが、高学年になり家庭科や家で一緒につくるようになると、食材が身近になっていろいろなものが食べられるようになりました。食べることは大好きなので親の目の届く間はなるべく家で調理したものを食べさせてあげたいと思っています。

○好きな食べ物ばかりだとバランスは悪くなりがちなので、いろいろな組み合わせを考えて食事をとってほしいです。意識して多くの食品をとるようになってきていると思います。

○何も意識せず、出された物を食べていました。今後は、自分でもバランスを意識した食事を考えて生活してほしいと思います。

○好き嫌がなく割と食べる方なので、いつもバランス良く食事はできていると思います。

○頑張りカードを書き始めた頃は、野菜や乳製品などあってもあまり食べなかったのですが、後半は意識をしてきたようで、バランス良く食べていたように感じました。調査が終わっても続けてバランス良く食べてほしいと思うと共に、私も考えて作らねばなとも感じました。

○とてもバランスを考えて食べていました。カップめんを食べる？と聞いても、バランスを考えないといけない、といって苦手なセロリを食べていて驚きました。こういう生活を毎日続けてほしいです。

○色々考えている様子でしたがわからない事もあるようなので、まだまだ勉強して頑張ってください。

○ほとんど好き嫌がなくよく食べます。苦手なものでも出されればかろうじて食べてくれます。土日はサッカーで食べる時間がずれがちですが、バランスよく食べるようにしています。(でも、簡単なものになりやすいです) 食べ方があまりきれいではないので、よく注意しています。

○バランスと言われてしまうと、そうではない食事であります。ただ、スポーツを前提に考えるとお肉中心の食事だと思います。朝食には必ずヨーグルトを食べる様にしています。

○納豆、オムレツをよく自分で食べています。卵料理を作ったり、ホットケーキを作るようになって、料理に興味が出てきました。バランスには気をつけて作るように心がけています。

○部活の朝練があるので朝食は食べやすいパン食が多くなっています。みそ汁やスープで野菜などもとるようにしていますがバランスの良い食事とは言えないかもしれません。その分夕食は主食+主菜+副菜(2, 3品)をできるだけ作るようにしてバランスの良い食事を提供できるように心がけています。子供も好き嫌がなく食べてくれます。

○毎日、バランスを考えながら作ってはいますが、学校給食を頼りにしてしまっている部分

もあります。とにかく何でも沢山食べてくれるのが一番嬉しいです。好き嫌いもなく毎日美味しいと食べてくれます。バランスも良い方かなとは思っています。

○積極的に野菜とたんぱく質を摂るようにする等、気遣ってはいますが朝は時間に余裕がない為考えてはいても、バランス良く食べる事が出来ない日が多かったです。

○朝ごはんを完食する事が少なくなってきました。小学校の頃は毎朝しっかり食べていました。夜はしっかり食べています。

○食には興味がある方です。食べる事が大好きなので、食事は毎回残さず食べてます。ただ、苦手な野菜があるので、それに関しては、残そうとする姿が見られます。きちんと残さず色々な物を食べれるようになってほしいです。

○毎夕食サラダは必ず出すようにしていますが食ベムラがあり得意な食材不得意な食材がハッキリわかれます。スポーツをしているのでバランスよくとにかく量を食べてほしいと思っているのですがなかなか親の思う様にはいかず苦戦しています。

○いつも給食を楽しみにしています。ありがとうございます。家では3食バランス良く、好き嫌いなく食べています。白米が好きでパンはあまり食べません。納豆、ヨーグルト、キムチを良く食べます。

○食べる時とそうでない時の偏りが激しいです。出された物は残さず食べますが苦手の食材が出るとすすみも遅く、また間食も多くなりがちなので量も少なめで言いと主張が多いです。

○気温の変化や疲れで生活サイクルが乱れてしまう事もありましたがきちんと夕食を食べ、しっかり睡眠をとり、食事をし一週間過ごす事ができました。これから暑い日が続きますが体調をくずさず、学校生活、行事にとりくんでいてもらいたいです。

○体の状態に合わせて栄養を考えるのは、まだアドバイスが無いと出来ていません。試合前なのか、後なのか、朝食ではそれぞれ選ぶ物が変わってくるはずで、ヒントシートを見ながら選ぶ判断材料としていました。副菜が少し足りないかなと思いました。おにぎりはあまり好きではないようで、めん類を選ぶ傾向があります。

○朝は頑張って食べていますが、白米とみそ汁だけでおかずをあまり食べません。学校から帰ってきて、おやつ時間にしっかりとご飯を食べてしまうので、みんなで食べる夕食の時にあまり食べられないようです。甘いジュースを飲むようになりましたが、飲みすぎではいけないと、自分でも気にしています。小学校の頃と比べて野菜をたくさん食べるようになりました。

○好きな物はあるものの、バランスよく食べれていると思います。魚より肉が好きですが、魚の好きな調理方法を考えています。

○食事の栄養バランスを気にかけていました。プリントに記入しなければいけないという事もあり、普段は朝食でパンやヨーグルトなど軽めに済ませていますが、進んでタンパク源を摂っておりました。