

第1回朝食について見直そう週間運動 ～ 感想 ～

朝食について見直そう週間へのご協力、ありがとうございました。

お子さんと一緒に、朝食について改めてお考えいただける機会となっております。お忙しい中、自分手帳へコメントをいただきました保護者の皆さま、ありがとうございました。

ここで、ほんの一部ではありますがご紹介させていただきます。

- 朝は食欲がなく副菜をなかなか食べてくれないので、汁物を具たくさんにしています。
- 副菜のみで野菜を摂るというより、主菜におりませでたんぱく質と野菜を摂れるよう心がけました。
- 季節の食材を使ってバランスのよい食事を心がけました。
- 栄養バランスのとれる朝食を提供できるよう、母も努力します。
- もう少し起きる時間を早くすると量も食べられると思うので、頑張って朝起きよう！
- 朝食で何が足りていないのか勉強になりました。朝は忙しく、汁物が出せないときもありましたが見直していきたいです。

生徒たちの感想も一部ご紹介します。

- はじめは食べないものも多かったが、だんだんと食べるようになった。これからは朝は食べて登校したい。
- あまり朝食を気にしたことはなかったけど、今回大切さがよく分かった。もっと気をつけていきたい。
- いつも主食を食べないので、これからは主食を中心に食べてくる。
- 前半より後半の方が栄養バランスをとっていた。11月の第2回目はパーフェクトを目指したい。
- 時間がなくて汁物は食べることができなかったけど、副菜を食べられるようになってよかった。
- 今回の見直しする機会があったので、主食以外も食べることができた。しかも、気分や体調がよかった。

朝食を食べることは当たり前と言いつつも、忙しい朝に朝食を摂るのはなかなか難しいものかもしれない…と思うことがあります。毎日毎日、お子さんやご家族のため、朝食を用意してくださっているお家の方々には本当にありがたいと思います。これからはどうぞ、お子さんたちがしっかりと朝食を食べ、心身ともに健康で活力ある学校生活を送れますようよろしくお願いいたします。

朝食を手軽に！！アイデア集

- ☆ 野菜は火を通してかさを減らすと食べやすいもの。汁物に野菜を活用すると good！
- ☆ 朝から料理は大変。前日のお夕飯を多めに作って、翌朝の食卓にも活用！
- ☆ トーストなら、ハムやチーズ、レタスやトマトをトッピングして1品でも栄養満点メニューに変身！！
- ☆ ごはんなら、納豆や生卵、シラスや鮭フレーク、昆布やおつけものをトッピングして栄養をプラス！
- ☆ 飲み物に牛乳、デザートにヨーグルトをつけるだけでも、成長期に大切なカルシウムが摂れます！