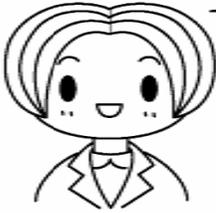




食育通信



全学年

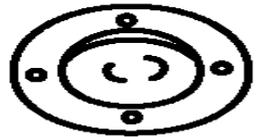
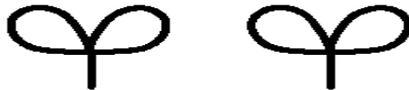
朝ごはん調べのご協力

ありがとうございました。



どのご家庭も忙しい朝にもかかわらず、朝ごはん調べのご協力ありがとうございました。ほとんどの子どもたちが朝ごはんを食べて、登校してきていることがわかりました。普段何気なく食べている朝ごはんについて、家族で見直す機会になったとの感想を多数いただきました。子どもたちは、小さい頃の習慣が大人になっても続くからこそ、今が一番大切な時期です。どんなものをどれだけ食べたらいいかなど、高学年になるにつれて自分で身に付けられるようになればと思います。

子どもたちへの温かいメッセージや感想ありがとうございました。
一部ですが、ご紹介します。



子どもたちの感想



朝からいろいろなものをがんばって食べた。
色塗りをしながら楽しく食べることができて嬉しかった。
緑の食品もがんばって食べようと思う。
バランスよく食べるのは難しい。

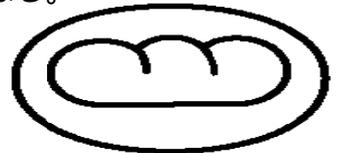


いっぱい食べることができて嬉しかった。
いつもおいしい朝ごはんをありがとう。



朝ごはんをしっかり食べるといつもより元気に遊んだりできた。

これからも理想の朝ごはんを食べられるようがんばる。



おうちの方の感想

栄養バランスが大切と改めて実感！！

朝ごはん調べをして、いつも同じものを食べていることが分かった。これからは、意識して栄養のバランスに気をつけようと思った。食事を見直すきっかけになって良かった。

野菜をとることが難しかった。せめて果物を取り入れようと思う。
子どもと話をしながら食事内容を工夫できたので、今後も続けようと思う。



休日は、家族みんなで楽しい食事を

毎日は無理でも休日の朝ぐらいは、栄養がとれるように心がけようと思った。休日は内容を変えて食事を楽しめたらと思う。

家族も多いのでそれなりに量も必要で大変だけど、時間に余裕があれば何でも食べさせてあげたい。



色塗りで楽しく、朝ごはんを食べました（低学年）

視覚化するとわかりやすく、バランスの大切さを見直す機会になった。朝はあまり食べないのに、たくさん色を塗りたいと少しでもがんばって食べようとしていたので、このまま続けて朝ごはんに色々食べるようになればよいと思った。

これからも、早寝・早起き・朝ごはん！！

朝ごはんを食べるために、早寝早起きをきちんとしなければいけない。これから高学年になっても毎日きちんと食べてほしい。

家での食育は、将来につながります！！

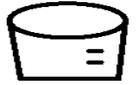
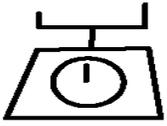
意識はしていなかったけれど、バランスのとれた食事だった。自分の育ってきた環境が身についていると感じたので、子どもたちにも日々の生活から伝えていきたい。

食べ物から学ぶことは多いので、自分で料理するようになってからも栄養を考えて作れるようになってほしい。

おうちの方からのメッセージ

- ・朝は早く起きて、ゆっくりと食べられるといいね！
- ・いろんな栄養のあるものを、好き嫌いせず食べようね！
- ・これからも早起きして、朝ごはんをきちんと食べようね！
- ・お母さんも色々工夫して、おいしく食べやすい朝ごはんを作ります！





工夫されていること

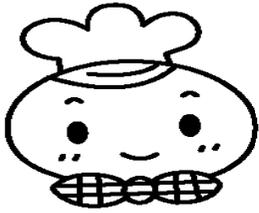
朝食で緑色の食品を食べさせるのは大変なので、
果実入りヨーグルトや果物・野菜の100%ジュースを取り入れる。

野菜（ブロッコリーやピーマンなど）と肉加工品（ウインナーや
ベーコンなど）とチーズを合わせてレンジでチン！しておかずにする。

和食にするとバランスが、良くなった。

みそ汁に具をたくさん入れる。

子どもの好きなものを取り入れる。



困っていること

気に入ったメニューでないと食べないので、同じメニューが続きがちになる。
簡単なメニューになってしまう。

あともう1品食べてくれば、バランスが良くなるのに...

食べる量が少ないのでたくさんの種類を食べるのは難しい。

緑の食品の果物を食べようと思うと多くて食べられず、量の調整が難しい。

身長を伸ばすために、朝食は何に気をつけたらいいですか？



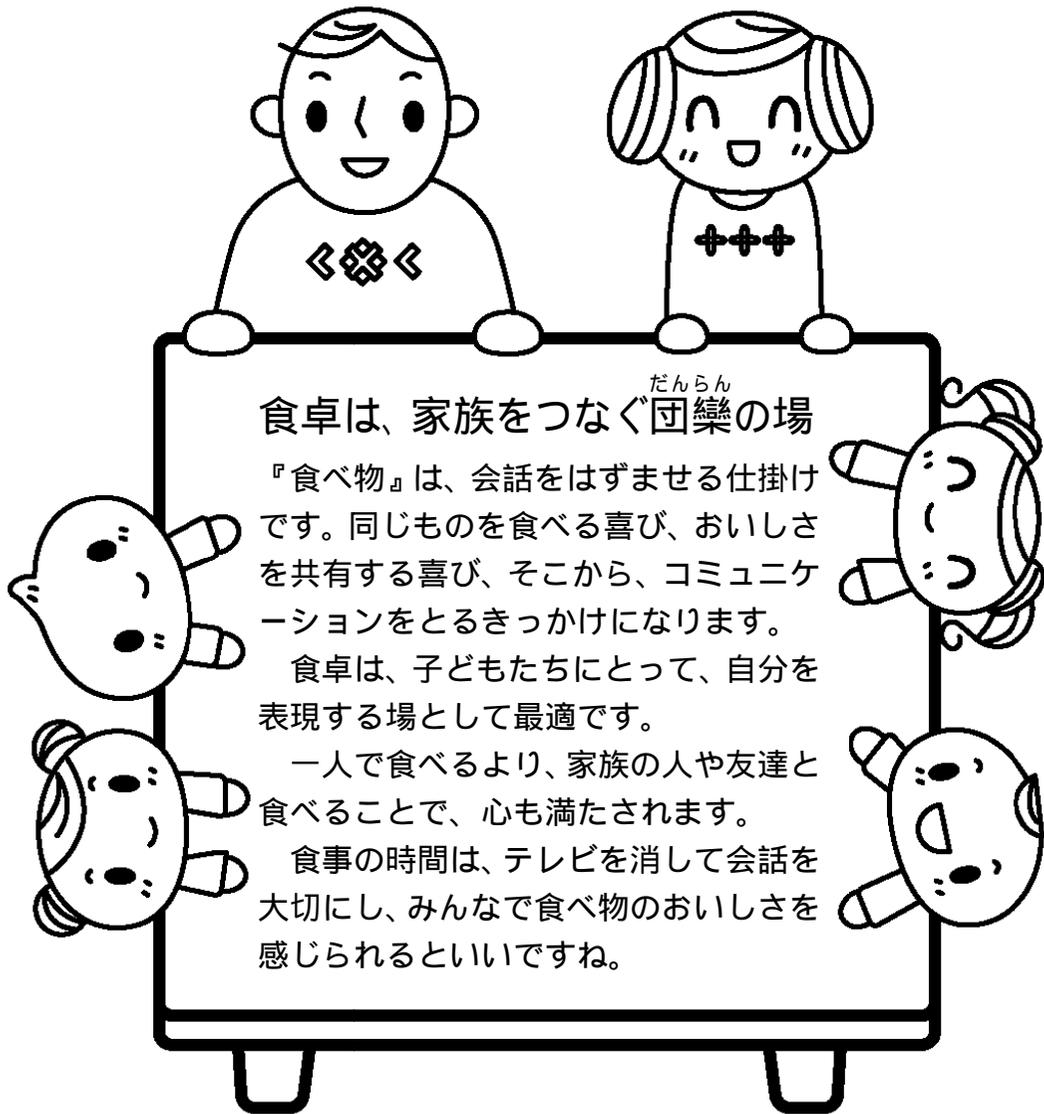
朝は忙しいので、簡単なメニューになってしまうのも仕方ありません。

休日など時間のある時だけでも、工夫してみるのもいいですね。

朝ごはんを食べる習慣がついていれば、体が大きくなるにつれて食べる量も増
えてくるので、少しずつ量を増やしたり、サンドウィッチやおにぎりなど食べ
やすい形にしてみることで、バランスの良い食事に近付けられるといいですね。

子どもたちの成長には、睡眠も大切です。低学年で10~11時間、高学年で8
~9時間以上の睡眠時間が必要とされています。また、成長
ホルモンは、夜10~2時の間に眠りの深さに比例して、多く
分泌されます。体の成長のために、早寝・早起きをして、朝
ごはんを栄養バランスよく食べることが大切です。強い体
を作るために、カルシウムの多い食品（牛乳などの乳製品や小
魚類、大豆製品、小松菜など）をとることも大切です。





感謝の気持ちを忘れずに...

日々の生活の中で、おうちの方が仕事などで忙しく、面と向かって『ありがとう』の気持ちを伝えることが、なかなかできていないかもしれません。また、学年が上がるにつれて、素直な気持ちを表現することが難しくなる子もいます。

しかし、この朝ごはん調べをする中で、「毎日朝ごはんを用意してもらっていることに感謝しています。これからも、残さず食べたいです。」「自分でも朝ごはんを作りたいです。」などの感想が子どもたちから聞くことができました。

調理実習で学んだことを生かして、自分で「ハムエッグや野菜炒め」を作った人もいました。自分で作る大変さを知ること、家の人を作ってくれる大変さや気持ちを知る機会になったようです。食事は、体とともに心も育つとても大切なものですね。