

食育つうしん

平成30年6月15日発行
No.3②
大阪市立住吉第一中学校



親子で食育つうしんを読んで いただき、ありがとうございます。

貴重なご意見、ご感想ありがとうございます。
保護者の皆さまからの声を紹介させていただきます。

毎日、朝起きるのが遅いので、なかなか食べれないようです。もっと、早く寝るようにと言っても言う事を聞かせません。

朝はできるだけ和食にして、少しずつたくさん種類を摂るようにしています。プリント参考にさせてもらいます。

朝ごはんはかかさず食べますが、朝に野菜はなかなか食べてくれません。野菜もとれるように考えていきたいと思います。

このごろ、野菜系を嫌がり、のこすことがあるので、がんばって食べてもらいたいと思います。

1年

朝ごはんは大事なので、しっかり食べさせていますが、副菜が少なくなってしまいます。夏バテにならないように、体作りをしていこうと思います。

これから、朝食にもバランスを考えていきたいと思います。

これからも引き続き、朝ご飯をしっかり食べさせていこうと思いました。



これからの季節は毎日暑くなり、熱中症が気になります。朝食をしっかりとり、暑さに負けない体づくりをさせたいと思います。

2年

以前より、朝食をしっかり食べてくれる様になり、朝食メニューもバランスの良いモノにしようと心がける様に私自身になりました。成長期なのでバランスの良い朝食で1日のスタートをきってもらえるように頑張ります。



“食”は大切なすべての基本。健康な身体をつくって欲しいです。

3年

早寝、早起き、朝ごはんは小さい時から心がけていますが、中学生になると早寝がむずかしくなりました。口で言っても聞かないのと、どうすれば早寝できるか考えているところです。

バランスの良い食事を心掛けております。おいしい食事は心もほっこりさせますから。なにより元気に中学生活を送ってほしいと思っています。

今更ながらですが、「朝ご飯」の重要性について再認識できました。現在、息子には毎日朝食を用意していますが、栄養価 etc にも配慮しながら、今後も頑張って用意します。

朝ご飯は毎日食べていますが、バランスよく食べないといけないなと思いました。とても参考になりました。

これからの季節、熱中症予防の為にも、しっかり朝ごはんを食べさせたいと思います。

活動できる体を作るための食材選びの大しさを感じました。朝食に工夫しようと思います。