

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、なかなか食べられないようです。もっと、早く寝るようにと言っても言う事を聞きません。

朝はできるだけ和食にして、少しずつたくさんの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っています。

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。

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う。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っています。

これからも引き続き、朝ごはんをしっかり食べさせていこうと思います。

サッカー部に所属しているので、熱中症が気になります。朝ごはんは必ず食べていきますが、栄養バランスは難しい点ではありますが、気を付けたいです。



1年

2年



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。

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もなりました。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。

朝ごはんは必ず食べさせるようにしています。

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で、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。

1年生の時は、毎日朝御飯を全く食べませんでした。2年生になってから、ご飯、玉子焼き、そして必ずおみそ汁を飲むようになりました。これからも食べるのを続けていってほしいです。

朝ごはん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、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切さを感じました。朝食に工夫しようと思います。

3年