

# 食に関する指導保護者感想



●食事のバランス、多くの食材、たくさんかんで食べる・・・わかっているようでなかなか毎日実施することは難しいかなと思いますが、これからの成長のために1食1食を大切に考えてあげたいと思います。

●毎日、バランスを考えながらお弁当をつくっていますが、同じようなメニューになりがち。いただいたレシピを参考にメニューを増やし、一日を元気に過ごせるようにしたいと思います。特にカルシウムを多く摂れるようにしたいです。

●身近な人がいくら言っても聞き入れてもらえないので、今日は先生方の話を聞いて、しっかり納得できたと感じました。しかも、成績 Up やこれからの自分の体のことに触れながら説明して下さったことで、より理解が得られたと思います。実践(調理)はなかなか難しいと思うので、お弁当を残さず食べるようにしてもらうことから取り組みたいと思います。

●お弁当にマヨネーズ＝傷みやすい。ということを知らなかったのが勉強になりました。お弁当になってから牛乳は全く口にすることがなくなりました。カルシウム不足かも。

●頭ではわかっているのですが、朝も食パン1枚 or おにぎり1個を食べさせるのも戦いで、こりゃ成績不振なわけだ・・・と納得しました。

●説明を聞き、改めて栄養バランスの良い食事をとることが中学生の成長期には大切であることを認識しました。また、カルシウムの不足はイライラや集中力が欠けるとわかり、摂取が必要なことがわかりよかったです。

●牛乳嫌いな娘ですが、毎日飲むように勧めたいです。バランス良くを心がけて食事をつくります。

●なるべく手作りでお弁当を用意していますが、カルシウムが足りていないと気付きました。今後はカルシウムを意識したメニューもつくろうと思います。ありがとうございました。

●成長期の中学生に、とてもためになる授業だったと思います。バランス良く、いろいろなものを食べ成長してほしいです。お弁当だと、牛乳以外のヨーグルト、チーズなどでカルシウムを摂るようにしたらよいと思いました。

●日常ではあまりかまずに早食いになってしまいがちなのですが、よくかむことの重要性を改めて認識できました。また、中学生は成長期であり、骨の生成が行われる重要な時期であることがわかったので、バランスの良い食事を摂るようにしたいと思います。

●とてもわかりやすい内容でした。給食ではなくなり、乳製品を摂取することが少なくなってきたため、意識して摂らせていこうと思いました。牛乳が苦手な子供でも、牛乳を摂取できるレシピなどがあるとよかったです。食が細いので、中学生で必要な量が思っていた以上に多いなと感じました。

●ついお弁当には好きな食べ物ばかり入れてしまいますが、工夫し、栄養がしっかり摂れるようにしたいです。ありがとうございました。

●日常で意識しているつもりでも、今回のように改めて栄養士の方からお話を聞くことができ、大変ありがたいと感じています。親子で食について考え、実行できるようにしたいと思います。

●中学生になり、昼食が給食ではなくお弁当で、栄養バランスが給食に比べて悪いと不安でしたが、お話を伺いお弁当づくりのポイント等を明日より実行したいと思います。ありがとうございました。

●中学生のお弁当や食事に関する詳しい内容がわかりやすくまとめられていました。今日話を参考にして早速毎日の食事やお弁当作りに役立てていきたいと思います。

●とてもわかりやすい内容でした。あまり料理が得意ではないので、いつも同じようなおかずを入れてしまいます。もっとバランスを考えて野菜を多く取り入れなければならないと思いました。牛乳を飲むことがほとんどなくなってしまったので、意識して飲むようにさせたいと思います。

●規則正しい食事を摂ることはわかっていますが、なかなか栄養のある食事を作ることが難しいです。簡単に栄養が摂れるレシピなどあれば配布してほしいです。詰めるときに温かいまま詰めて冷ましていたので、今後は冷ましてから詰めたいと思います。

●中学生の摂取カロリーやお弁当の栄養バランスについてわかりやすくご説明いただきとても勉強になりました。主食・主菜・副菜の比率や味付けの工夫等も教えていただき、早速実践したいなと思いました。

●小学生の時は毎日給食で苦手な食べ物が出ても言われるのが嫌で食べていたのですが、お弁当になってからは好きな物でほとんど同じ食品しか入れさせてくれないので、子供と一緒に食の大切さのお話が聞けてとても良かったです。

●子供はとても小食で量を食べることは難しいですが、摂取する食品数を増やす工夫をしてみようと思います。また、お弁当も好きな物ばかり入れがちですが、栄養バランスを考えつくればいいかなと思いました。

●現在学校で調理実習がないので、夏休みに夕食作りやお弁当作りを献立から考え、親子で楽しみたいと思います。

●お弁当の栄養で集中力 Up などの効果があることを知ることができて良かったです。これからは栄養、彩りも気をつけてつくろうと思いました。子供の勉強、心の成長を食事からサポートできるように頑張りたいです。

●食事の量に関しては、今少し少ないのかもしれないと思いました。部活動で運動もしているので、バランスのとれた食事を作っていこうと思います。

●毎日の弁当作りからという講話をとおして、最後の実践することが大切ということがとても響きました。継続することは重要なことだと思いました。

●食事量が思っている以上に必要だということに驚きました。体重の増加を心配してあえて少なくし、本人も納得して食べていたので、今日からはしっかりと食事量を増やしていこうと思います。

●お弁当箱の大きさ＝カロリーという話、参考になりました。うちで摂れていないなと思う栄養素を再確認できたので、意識して摂っていこうと思いました。

