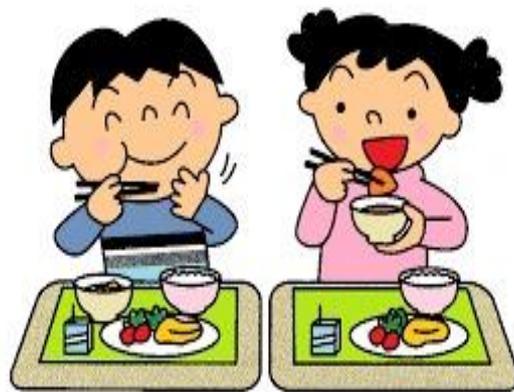


三二食育講座・給食試食会

平成 27 年 11 月 18 日 (水) 12 時~13 時

参加してくれた保護者の方からの感想・疑問・改善点など

- ・スライドショーや資料もわかりやすく、とても良い内容だったと思います。「朝ごはんが大事」「野菜や魚が不足がち」など頭では分かっているけど何も対策できてなくて……。特に朝ごはんに関しては子どもの気分任せになってしまっていたので、これからは少しずつでも改善していきたいと思います。
 - ・今回初めての試みとのことですが、もっと多くの方に体験してほしい内容だとおもうのでの日曜参観の日など、多くの保護者が参加しやすい日程にできたらよいのではないかと思います。
 - ・給食とてもおいしかったです。ごちそうさまでした(*^_^*)
 - ・魚を食べる機会があまりなかったので、なるべく意識して家でメニューを決めていきたいと思いました。
 - ・忙しい朝でも手軽に準備できて子どもも食べやすいメニュー、出来たらいいと思います。頑張ります！！子ども達がいっぱい楽しみにしている給食を是非見てみたいと思っていました。毎日おいしい給食ありがとうございます。
 - ・今日の講座で改めて食育の大切さを知りました。朝、簡単なパンなどで済ませることが多かったので、少しでも子どもも大人もゆとりの朝食時間をとりたいとおもいます！
 - ・朝ごはんを食べるのは「週に 2 回程度 (週末)」なので、おにぎりにしたり、子どもが少しでも朝食に興味を持って自分から進んで食べるようにしたいと思います。
 - ・今日の食育講座は 1 回目ですけど、とても勉強になりました。次回もあると親も勉強になります。ぜひ続けてほしいと思います。
 - ・黄色の食べ物タンパク質。野菜をとることでエネルギーの持続率が上がることが分かりました。
 - ・朝ごはん野菜をプラス・・・が難しいときがあります。その場合、スープに入れることでも効果はあるのでしょうか？
- (回答：効果あります！よいアイデアだと思います(*^_^*))
- ・今回初の食育講座。とてもよかったです。また、次回もお願いします。
 - ・今回の企画を今か今かと待っていました！！残量のグラフを授業参観等で来校した際に目にしますが、とても多いので気になっていました。脳と朝ごはんの関係、とても勉強になりました。ありがとうございます。
 - ・子どもと一緒に給食が食べたいです！！
 - ・あったようで今までなかった保護者向けの「食育講座・給食試食会」子ども達が学校給食でどんな物を食事しているか知ることができてとてもよかったです。
 - ・次年度もまたやってほしいです。給食を作って下さる方々の顔がみれて良かったし、とても感謝しています。
 - ・日頃、子ども達が食べている給食が食べられてとても良かったと思います。食生活についても色々勉強になりました。ごちそうさま。ありがとうございました。
 - ・野菜不足が気になるので工夫して少しでも多く食べることが出来るように……。まずは、家庭から！！



・毎日の給食作り、子ども達の健康管理、ありがとうございます。これからもどうぞよろしくおねがい致します。
・我が家では、毎日欠かさず朝食をとっています。夕食をたっぷりとした翌日でも朝はたっぷり食べていくので、朝食の大切さをつくづく感じていました。今回の講座を聞き、ますます朝食の大切さを感じました。子ども達は給食を毎日楽しみにしていて、帰ってから給食の話から始まる日もあります。栄養たっぷりの給食、大変感謝しています。頂いた資料を参考にし、これからも食事作りを頑張ろうと思います。

・給食とてもおいしく頂きました。娘はニラネギが苦手ですが、給食は完食しているようで、今回の食事も完食していると思います。実は昨晚、娘と献立を見ていると「魚の梅マヨ」は苦手なんだーと話していました。食べてみるとおいしかったです。魚のポソポソが少し気になるのかなと思いました。

・1日の目安量を目に見てわかるので、家でもはって子ども達にも見せられます。資料うれしいです。子ども達へのあさごはん、時間がないと手をつけないとき（完食できないとき）もあるので、時間をみつけて食べてもらえるようにしたいと思いました。

・給食、毎日おいしいと子どもがいます。家でもまね出来るようレシピなど時々教えて下さい。

・朝ごはんの大切さ、バランスの大切さは知っていますが、朝忙しい時など、どうしてもバランスが崩れてしまいがちなので、再確認再認識の意味でもよかった。

・もう少し多くの方に参加いただけるように開催方法を考えてみては？

(回答：次年度の検討課題にします。ありがたいご意見です(*^_^*))

・ごちそうさまでした。子どもが学校給食が好きでどんなきゅうしょくが興味ありましたが、薄味で素材の味を生かしていてとてもヘルシーでおいしかった。家でも薄味で試してみます。

・食における沖縄県の課題が分かってよかったです。給食1週間で85000円分も残っているのは、もったいないですね。

・申し込み後のリアクションがいただきました。本日きていいのか少し迷いました。(回答：申し訳ありませんでした。反省です)

・朝ごはんのことはよく分かりましたが、夕食もいかがでしょうか？夕食後は寝るだけなので栄養を取り過ぎると肥満につながるのでは？と思っています。

(回答：寝ているあいだにタンパク質を中心として傷ついた細胞の修復や筋肉の成長を体はおこないます。寝ている間も体は成長しているので、成長期の子ども達には重要です。)

・「食べること」を中心に内容が良かったと思います。改めて気づかされたところもありました。

・スライド等拡大的にお願いします！



初めての「ミニ食育講座・給食試食会」ご参加・貴重なご意見ありがとうございました。次回も実施できるように、さらに、もっと多くの保護者の方に参加いただけるように工夫していきたいと思っています。

養護教諭 喜久山 栄養士 糸数