



鮫川村立鮫川小学校 号外
令和6年12月3日(火)発行
(発行責任者) 吉田 智
(文 責) 松川 理咲

*おうちの人と一緒に読みましょう

朝食チェックカードより

先日11月1日(金)~11月7日(木)の期間に行われました「第2回朝食について見直そう習慣運動」に伴う、「朝食チェックカード」に取り組んでいただきありがとうございました。提出していただいた用紙のすべてを見終わりました。1~3年生はご家庭に返却、4~6年生は自分手帳に貼ります。「朝食チェックカード」は、ご家庭での普段の朝食を振り返り、目標を立て、それに向けて1週間取り組むカードでしたが、いかがでしたか? 毎日頑張れた人、なかなかできなかった人、忘れてしまった人...みなさんそれぞれでした。朝の時間は特に忙しく、バランスのよい食事をとるのはとても難しいですね(汗)。

だんだん冬休みが近づいてきました!冬休みは、クリスマスやお正月などで豪華な食事やおやつを食べる機会が増えることと思います。ですから、冬休みは特に栄養のバランスを意識して食事をとって欲しいと思います。「朝食チェックカード」で行った反省を、ぜひ今後の朝食準備等に活かしていただきたいと思います。

「朝食チェックカード」の結果とご家庭での反省

<1年生>

朝食に野菜を取り入れる

<2年生>

しっかり朝食をとる
パンよりご飯を食べる

<3年生>

朝食に副菜をとる

<4年生>

朝食準備のお手伝いをする
朝食に汁物をとる

<6年生>

栄養バランスの良い朝食にする
朝食づくり・準備のお手伝いをする

<5年生>

朝食に主菜・副菜をとる



各学年で多かった朝食改善計画

<ご家庭での反省点>

- ・ 早寝早起きを心がけ、毎朝しっかり朝食をとることを続けていきたいです。(1学年)
- ・ 朝食の大切さを、この用紙で知ったようです。母がなまけているのを知り「次は直して!」と怒っていました。反省して今後気をつけようと思います。(2学年)
- ・ 朝食で副菜を準備するのが大変なので、みそ汁に入れたり前日の残りを朝食に準備したりできるように心がける(3学年)
- ・ 好きな物だけ食べがちだったけど、チェックすることで改善できたので良かったです。(4学年)
- ・ 朝は少ししか食べないことが多かったが、家族で話し合ったところ、食べてみようする姿が増えた(5学年)
- ・ これからもバランスの取れた朝食を心がけて食べる。(6学年)