

チャレンジした感想



新しい学びや気づきがありました

- 朝ごはんも大事だと分かった。朝ごはんを食べないと体が働かない！
- 赤、黄、緑のバランスを守ってご飯を食べたら、前より元気になりました。
- おやつを食べる量を決めて食べると、夜ごはんをしっかり食べられた。
- 料理をしたときに、みんなが「おいしい」と言ってくれたのがうれしかった。また作りたい。
- いっぱいがんばって疲れた。お母さんはすごいな～。
- 感謝の気持ちを込めて、好き嫌いをしないで食べる大切さを知りました。
- よく噛むことでよりおいしくなるし、むせることが少なくなるのでよいことが分かりました
- 目標を守れない日もあったけど、これからはそんな日を少なくしていきたい。
- 冬休みや休みの間は、生活リズムがくずれやすいと分かった。

チャレンジしてみたいこと(高学年)

- ☆自分一人だけで料理を作ってみて、家族に食べてもらいたい。
- ☆食べた物が、どこから来たのか生産地を調べてみたい。
- ☆石川県の食材、郷土料理、食文化を調べてみたい。
- ☆食事日記をつけること。
- ☆毎食、野菜を食べるようにする。



おうちの方からの一言

- ☺嫌いなきのこを頑張って食べていたね。いつか、おいしさに気づいてくれるといいな。
- ☺石川県のものを食べるなど産地を意識していると、気分がちがってたくさん食べられてよかったです。
- ☺いつも食事の準備を手伝ってくれました。卵焼きが上達しましたね。
- ☺チャレンジ期間が終わっても続けてね。
- ☺おせち料理なども何でも食べてみたことが花丸。これからも良いマナーでたくさん食べましょう。
- ☺食べ物を食べることができると感謝して「いただきます」「ごちそうさま」を感謝の気持ちを込めて言いましょう。
- ☺コミュニケーションがより増えた。怒りながらも頑張ってくれ、いろいろな成長を発見した。思いを伝えてくれてありがとう。