

講演会を終えて…

受講後の率直な感想をいくつか抜粋しました。今までの食生活を振り返り、今後に活かしていきたいと感じている学級生が多く見られました。もっともっとお話が聞きたかった！という学級生の声も多数ありました。

子どもが口にする全ての飲食物が、成長、体の健康、心にかかわっているのだと実感しました。子どもはごはんよりパンを好みますが、ごはんの方が頭にも体にもよいと伝えたいと思います。

砂糖の摂り方については知っているつもりでしたが、今回お話を聞いて改めて気をつけたいと思いました。普段から野菜は食べていますが、バリエーションがなかったため今日教えていただいたものを参考にして、もっともっと野菜をおいしく食べていきたいと思えます。



噛むということの大切さを実感いたしました。食に対して少しは知っているつもりで子育てをしてきましたが、分からないことが多く、これからの食生活を大切にしていこうと思いました。

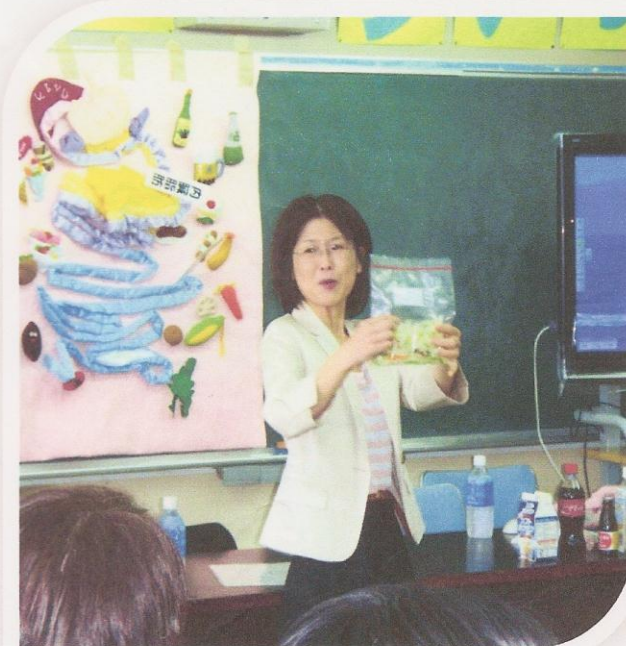
飲料水にあんなに沢山の砂糖が入っているとは思っていませんでした。

パソコンや模型を使って、とてもわかりやすかったです。野菜の大切さ、砂糖の摂り過ぎは頭では理解していたけれど、日常ではついつい・・・という感じだったので、今日から改めたいと思いました。

塩分・糖分にもっと気をつけて、野菜をもっと多く子どもに食べさせようと思いました。



おなじみの清涼飲料水の砂糖の量がすごたくさん使われていることに驚きました。我が家では普段ジュースや甘いお菓子を食べさせることはしませんが、体に蓄積されて病気につながるこの恐ろしさを改めて思いました。



子どもが食事をするとき、「魚がやだ〜」と言われたら、「少しだけ食べて、後はちがう物でもいいから」と言っていました。それはやめなくてはと思いました。野菜が、と言うよりも、食べることがすごく大切なんだとあらためて思いました。

腸が元気になれば、体も頭も元気になる事がわかり、野菜を食べなくては…と思いました。



いつもつい子どもの好きなものばかり作ってしまっていました。今後は野菜、よく噛むことのできるメニューを増やそうと思いました。

何度か食育の学習をしています。毎回、話を聞いて良かったと思える内容で、今回もとても勉強させていただきました。食について日頃から添加物を摂取しないように気をつけているのですが、今回、糖分についても詳しく説明いただけたので、学習になりました。

もっとじっくり先生のお話を聞きたかったです。思っている以上に、塩分・糖分を摂っているようなので気をつけたいと思いました。

■後日談です■

さっそく、子どもに浅漬けの野菜を作ってもらいました。「おもしろいネ」といいながら、野菜を揉むこと数分…自分で作ったことも手伝って、「おいしい!」と好評でした。

本当に、素敵な時間をありがとうございました。