

## D-1 児童の感想

### 第1次

(T児) もう言葉が出ないくらいにびっくり！1日の脂質や糖分量なんて全然考えていなかった。

(A児) 油分がカラムーチョにあんなにあるなんてすごいと思った。あんなに食べたら大変だと思う。

(N児) コーラとかハンバーガーとかの中にあれだけ多くの成分が入っていることを知ってよかった。これから気をつけることもできるからうれしい。

(H児) ポテトチップスにはあんなに脂質があっってちょっとさわっただけで手がギトギトになってしまってウエ〜ッと思った。あんまりファーストフードは食べなくてお母さんが嫌う理由が分かったような気がしました。

### 第2次

生活習慣病って何だろう、って最初思っていたけど、友達の発表を聞いてすごく怖い病気なんだということがわかりました。だけど、しっかり食べたらけっこう大丈夫ということが分かり、これから好き嫌いしないで食べようと思いました。本当に自分で調べたり、友達の発表を聞いたりして、とてもよかったです。(M子)

### 第3次

#### 【子どもの感想】

- ・今日玄米おにぎりを作りました。すごく茶色でびみょうな味かと思いきや・・・「おいしい！」とっても甘くておいしかった。豆との相性がバツグンでした。(N児)
- ・今日の玄米のことを教えてもらって分かったことは、玄米一粒にいっぱい栄養が入っていることです。1つのイネに1500粒以上の米がついているとは知らなかった。玄米は白米みたいにやわらかくておいしかった。やってよかったと思う。(N2児)
- ・今日は食育の勉強で玄米おにぎりとおかず汁を食べた。米は栄養がいっぱいあることが分かった。思ったよりやわらかくて甘みもあった。白ごはんより玄米の方が好きだなあと思った。(S児)

#### 【保護者の感想】

- ・家では食べることもない玄米おにぎり、とてもおいしくいただきました。今まで何も考えることもなく、精米していたことがもったいないと思います。根菜汁は家でもよく料理します。いろんな野菜を入れるので体にいいと思います。私達の住むところには四季に合わせて美味しいモノがたくさんとれるっていいですね。
- ・玄米が食べやすかったのでびっくりしました。調理から参加しましたが、野菜の持つパワーはとてもやさしい味でおいしかったです。今度家でも作ってみようと思いました。野菜が持つ栄養、水分、すべて自然の恵みを感じた味でした。
- ・玄米のすごさは聞いていましたが改めて食事に取り入れたいと思いました。そして1番驚いたことは、重ね汁です。だしなしであれだけおいしくなるなんて、野菜も使い次第で栄養もプラス、おいしさもプラスに変わることを学びました。早速夕食に作ってみると姉もびっくりしていました。これからも「食」のことを大切に考えていきたいです。