

R6年度 AYT チャレンジ週間にご応募ありがとうございました



みなさまからいただいた感想をご紹介します



意識しないとなかなか野菜をとれていないことに気づいた。「今日は何の野菜かな？」と子どもと話すきっかけになりとても良かった。

どうやって食べてもらえるか母もチャレンジ！いつもより野菜を食べてもらえて大成功！

子どもも大人も意識して朝に野菜を食べるきっかけになった。これを機に AYT を続けていきたい。

スープにたくさん野菜を入れることでうまみが出て喜んで食べていた。母も朝食作りがんばります！

3回目の参加。野菜を食べさせるのに助かっています！年に2回くらいあると助かります！

取り組みを頑張っている姿をみることができ、子どもの成長を感じられた。

朝に野菜を食べる習慣をつけることで、お腹の調子がよくなったような気がした。

朝はたんぱく質が少ないように感じた。栄養バランスを考えて家族みんなが健康でいられるようにしていきたい。

毎朝野菜を食べる習慣ができた。「今日は野菜ないの？」と聞くくらい本人も当たり前食べるようになった。

昨年初めて取り組んだ時から“朝食に野菜”を意識するようになっている。

野菜嫌いで避けているときもあったが、意識するといろいろな工夫ができてよかった。

冷凍野菜を使うと野菜をとりやすいなと思った。野菜を意識してとることで満腹感もあり、食べ過ぎを防ぐことができた。

将来の生活習慣病を予防するためにも、今後も野菜を取り入れる習慣を続けていきたい。

朝はおにぎりやパンとフルーツのみにってしまうが、1つでも野菜が食べられるように意識できてよかった。

スープや味噌汁にするとこの時期は野菜がとりやすい。おかずを作るより手軽で続けられる。

意外と野菜を多くとっていたことに驚いた。子どもの好きな野菜がわかった。