

●2025 年 10 月 8 日● 第 4 回 「朝ごはんのレベルアップ」レポート発表／ZOOM にて



前回の：①自分の朝ごはんを見直して、
テーマ 朝食をレベルアップしてみよう
②1週間レベルアップした朝食を
続けてみよう

本時の：受講者全員が、それぞれまとめた
内 容 レポートについて発表する

感 想：チャレンジ期間に、きちんとした食生活を送ることができなかったが、大学の先生からのアドバイスをいただき、安心した。これから主食等を食べられるよう、意識していきたい。

今回のチャレンジで、朝食に何も食べられなかったのが、食べやすいものから食べられるようになった。これからも継続していき、やがては食事のバランスや量を増やしていきたいです。

夕食の残りなどを朝食にまわすことで、朝食の不足部分を補うことが良いと分かったので、これからも朝食をしっかり食べることを続けようと思いました。また、大学の先生から、朝食の品数を増やすために、前日の夕食を多めに作ってもらうともっと良くなるのではないかとアドバイスをいただき、とても参考になりました。

