

ていぬと一緒に！朝食レコーディング【記録シート】

夏休み中に、朝食を食べる習慣をつけるです！

取組方法やこのシートの使い方はとなりのページを見てほしいです



目標 例)決まった時間に朝食を食べる、自分で朝食を用意する、おかずも一緒に食べる、野菜を食べる、牛乳を飲む など自由

期間 記録をする期間は、7月26日～8月31日のうち、1週間以上(最大37日間)で決めましょう。
 月 日 から 月 日 まで(合計 日間)

好きなマークやシールで記録するです

7月 26 27 28 29 30 31

8月 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

まいにち朝ごはんをたべると、生活リズムがととのうらしいです

まいにち朝ごはんをたべると、ニコニコ◎ごきげんにすごせるです！

朝ごはんをたべると、げんきがでるです～

がんばったですね！
全部で何日間
続けられたですか？

おいえんしてるですよ！

いいかんじです～♪

取組方法

- ① 毎日の朝食の目標を自由に立てよう
例)決まった時間に朝食を食べる、自分で朝食を用意する、おかずも一緒に食べる、野菜を食べる、牛乳を飲むなど
- ② レコーディング(記録)する期間を決めよう
7月26日(金)～8月31日(土)のうち、1週間以上(最大37日間)
- ③ 期間中は毎日、目標を達成できたかどうかを記録しよう
目標を達成できた日には、好きなマーク(例:○、OK!、◎)や食べたものを書く、シールをはる、色をぬるなど自由に記録してね。
- ④ 最終日の記録が終わったら、アンケート(↓)に答えよう
- ⑤ 手稲保健センターにシートを提出して、参加賞(ていぬグッズと賞状)をゲット★
※提出されたシートは、返却しません。
※事前にWEBでエントリーをした方には、名前入りの賞状を進呈します。エントリーをしない場合は名前が入りません。

事前エントリー希望の方は
はこちらから↓
QRコード
締切:8/23(金)

シートの提出・問合せ先

<シートの提出先>
9月13日(金)までに持参・郵送いずれかで提出してください。持参で提出された場合は、その場で参加賞をお渡しします。郵送の場合は、締切以降、参加賞を発送しますので、忘れずに封筒等に住所を記載してください。

郵送の場合
〒006-8612 札幌市手稲区前田1条11丁目 手稲保健センター 管理栄養士宛

持参の場合
手稲保健センター(上記住所) 2階事務室 管理栄養士まで(土日・祝日を除く平日 8:45～17:15)

<問い合わせ先>
手稲区健康・子ども課(手稲保健センター) 電話 011-681-1211(平日 8:45～17:15)

提出締切 9/13(金) 必着

●アンケート●(選択肢があるものは、あてはまるものに○をつけてください。)

- ① やって初めての感想は?
- ② 目標は達成できましたか?
 ア 達成できた イ だいたい達成できた ウ あまり達成できなかった エ 達成できなかった
- ③ あなたは、この取組をする前まで、朝食を食べていましたか?
 ア 毎日食べていた イ どちらかといえば食べていた ウ あまり食べていなかった エ 全く食べていなかった
- ④ あなたは、この取組をとおして、これからも毎日朝食を食べようと思いましたか?
 ア とても思った イ まあまあ思った ウ あまり思わなかった エ 思わなかった
- ⑤ あなたは、自分でやると決めたことは、最後までやりとげようとしていますか?
 ア あてはまる イ どちらかといえばあてはまる ウ どちらかといえばあてはまらない エ あてはまらない
- ⑥ この取組はどこで知りましたか?あてはまるものすべてに○をつけてください。
 ア 学校(おたよりなど) イ 児童会館 ウ 広報さっぽろ・ふりっぱー エ 区役所・保健センター(ホームページ)
 オ その他()

【保護者の方へ(任意)】

- ① お子さまの取組をとおして、ご家庭でこれからも毎日朝食を食べようと思いましたか?
 ア とても思った イ まあまあ思った ウ あまり思わなかった エ 思わなかった
- ② 本事業へのご意見やご要望、お子さまが取組むご様子等、自由にご記載をお願いします。

※応募者の個人情報は、手稲区健康・子ども課が管理し、本事業以外の目的には使用しません。 ご協力ありがとうございました！

さっぽろ市 05-03-24-1111 R6-5-5 SAPPORO

ていぬと朝レコ

ホームページでは、この取組の詳細や、朝ごはんレシピを掲載していますよ！

がっこうめい 学校名: _____ がくねん 学年: _____

なまえ 名前: _____