

2026 **ていぬと一緒に! 朝食レコーディング【記録シート】**

手稲区居住の小学生または手稲区内の小学校に通う児童対象

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

朝ごはんをたべると、ニコニコ😊げんきにすごせるです!

朝ごはんをたべると、げんきがでるですよ~\*

がんばったですね! ぜんぶ なんにちかん つづ 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～8月31日のうち、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:○、😊)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★ ※シートは返却しません

**<シートの提出先>**  
9月11日までに持参・郵送・WEBの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ます。郵送・WEBの場合は、締切以降、参加賞を発送しますので、忘れずに住所を記載してください。

- 持参の場合  
手稲保健センター(下記住所)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)
- 郵送の場合  
〒006-8612 手稲区前田1条11丁目 手稲保健センター 管理栄養士宛
- WEBの場合  
右の二次元コードよりアクセスし、記録シートの写真を添付して提出

**<問合せ先>**  
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 9/11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 やってみたい感想は?  
[ ]
- 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、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、これからも朝食を食べようと思いませんか?  
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、最後までやりとげるようになっていますか?  
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 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せんか?  
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、お子さまが取組む様子等、自由にご記載をお願いします。  
[ ]

ていぬと朝レコ

ホームページで、この取組の詳細や、朝ごはんレシピを掲載しているよ!

学校名: \_\_\_\_\_ 学年: \_\_\_\_\_

なまえ: \_\_\_\_\_