

# ていねと一緒に！朝食コーディング

（記録シート）

なつやす  
夏休みを活用して、朝ごはんを食べる習慣をつけるです！  
とりくみほうほう 取組方法やこのシートの使い方は裏面を見てほしいです



目  
も  
く  
  
標  
ひ  
よ  
う

例)毎日朝食を食べる、決まった時間に朝食を食べる、自分で朝食を用意する、野菜を食べる、牛乳を飲むなど自由

期  
き  
間  
か  
ん

記録をする期間を決めましょう。7月26日～8月31日のうち、1週間以上で設定してください。

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



きろく  
記録例

7月

26

27

28

29

30

31

8月



さっぽろ市  
05-003-23-1027  
R5-5-8



ホームページにはこの取組の詳細や、  
あさ 朝ごはんレシピなどを掲載してますよ！

ていねと朝レコ



なまえ  
名前：  
年生：

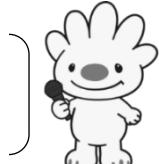
がくねん  
学年：  
ねんせい

取り組み方 法	<p>① 每日の朝食の目標を自由に立てよう 例)毎日朝食を食べる、決まった時間に朝食を食べる、自分で朝食を用意する、野菜を食べる、牛乳を飲むなど</p> <p>② レコーディング(記録)する期間を決めよう 7月26日(水)~8月31日(木)のうち、1週間以上(最大37日間)</p> <p>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 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</p> <p>④ 最終日の記録が終わったら、アンケート(↓)に答えよう</p> <p>⑤ 手稻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★ ※提出する時は、必ず保護者の同意をもらってください。提出されたシートは、返却しません。</p>

シートの提出・問合せ先	<p>&lt;シートの提出先&gt;</p> <p>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ます。 郵送の場合は、9月7日(木)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。</p> <p><b>郵送の場合</b> 〒006-8612 札幌市手稻区前田1条11丁目 手稻保健センター 管理栄養士宛</p> <p><b>持参の場合</b> 手稻保健センター(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)</p> <p>&lt;問い合わせ先&gt;</p> <p>手稻区健康・子ども課(手稻保健センター) 電話 011-681-1211(平日 8:45~17:15)</p>
	<p style="text-align: right;"><b>提出締切</b> <b>9月7日(木)</b> <b>必着</b></p>

## ●アンケート●(選択肢があるものは、当てはまるものに○をつけてください。)

① やってみての感想は?



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 たまに食べない日があった ウ 食べていなかった

④ この取組をしたことで、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

⑤ この取組はどこで知りましたか?(当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  
オ その他( )

【保護者の方へ(任意)】

本事業へのご意見やご要望、お子さんが取組むご様子等、自由にご記載ください。

今後の参考とさせていただきます。

