



いっしょ ちょうしょく ていねと一緒に！朝食レコーティング (記録シート)

なつやす かつよう あさ しゅうかん
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 つか かた うらめん み
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



目標 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

期間 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。 いっしょにがんばるです～！
が 月 に 日 から が 月 に 日 まで(合計 日 日間)

す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、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？

朝ごはんは脳や体のエネルギー源です！学力・体力にも関係しているですよ～

おうえんしてるですよ！

いいかんじです～♪

いただきます



ホームページにはこの取組の詳細や、朝ごはんレシピなどを掲載してるですよ！
ていねと朝レコ



名前: _____
学年: _____ 年生

取組方法

- ① 毎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
- 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)
- 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
- 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。

シートの提出・問合せ先

<シートの提出先>

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、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。

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月7日(木)
必着

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 やってみたいの感想は?

{



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えましたか?

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。

{

※応募者の個人情報、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!