

ていめと一緒に！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

例)決まった時間に朝食を食べる、自分で朝食を用意する、おかずと一緒に食べる、野菜を食べる、牛乳を飲む など自由

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)

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

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、げんきがでるですよ～

がんばったですね！
全部で何日間
続けられたですか？

いただきます

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、おかずと一緒に食べる、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:○、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(ていめグッズと賞状)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(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)

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

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

提出締切 9/11 必着

＜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)

●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、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！