



いっしょ ちょうしょく ていめと一緒に！朝食レコーディング (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よう！
とりくみほうほう つか かた うらめん
取組方法やこのシートの使い方は裏面をごらんください。



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

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。
_____ 月 _____ 日 から _____ 月 _____ 日 まで(合計 _____ 日間)

いっしょにがんばろう！

すきなマークやシール
などで記録してね！

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

記録例

がんばったね！
全部で何日間
続けられたかな？

いいたきます

いいかんじ♪

あさごはんをたべて、げんきにすごそう！

なまえ 名前: _____

がくねん 学年: _____

じゅうしょ ゆうそう ていしゆつ ばあい きにゆう
住所(郵送で提出する場合のみ記入): 干



取組方法

- ① 毎日の朝食の目標を立てよう
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(火)～8月31日(水)のうち、1週間以上
- 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:○、△、×)やシール、色をぬる、食べたものを書くなど自由
- ④ 記録が終わったら、手稲保健センターにシートを提出して、参加賞のていぬグッズと賞状をゲット!
※応募する時は、必ず保護者の同意をもらってください。

シートの提出・問合せ先

<シート提出先>

郵送・持参いずれかで提出してください。郵送の場合は、9月7日(水)以降、記載いただいた住所に参加賞を郵送します。持参で提出した場合は、その場で参加賞をお渡しします。

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)

提出しめきり
9月7日(水)必着

↓↓ 以下、アンケートにご協力ください ↓↓

★やってみての感想は?



★目標は達成できましたか?ア～エから当てはまるものを選んで○をつけてください。

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

★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～エから当てはまるものを選んで○をつけてください。

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

★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

【保護者の方へ(任意)】

本事業へのご意見やご要望、お子さんが取組む様子等、ご自由にお書きください。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!