

# こいんとめーたんのベジモーニング(記録シート)

夏休み中に、朝食と朝食に野菜を食べる習慣をつけましょう。  
朝食、朝食に野菜を食べたら、この記録シートに記録してね！

記録期間

記録する期間は、7月26日～8月20日のうち、1週間以上で決めましょう。  
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してね！

朝食を食べたらココ！！

朝食に野菜を食べたらココ！！

まいにち朝ごはんをたべると、1日げんきにすごせるよ。  
夏休み中も早くおきて、朝ごはんをたべよう！



8月

8/1 8/2 8/3 8/4 8/5 8/6 8/7 8/8 8/9 8/10 8/11 8/12 8/13 8/14 8/15 8/16 8/17 8/18 8/19 8/20

7月

7/26 7/27 7/28 7/29 7/30 7/31

応援しているよ！

体の調子をよくする野菜もたべよう！

学校名: 学年:

名前: 住所:

記録シート、アンケート、作品の3点を豊平保健センターに提出すると参加賞がもらえます

- 記録シートに取組結果を記録し、学校名、学年、名前、住所を記入します。
- アンケートに回答します。
- 「野菜を使った朝食」をテーマにイラストやレシピ、朝食で野菜を食べるためのアイデアなど作品を書きます。※イラスト、レシピ、アイデアのうち1作品を自分で用意したA4サイズ以下の用紙に書いてください。また、その用紙の裏面に作品のタイトルや料理名を記入してください。
- 豊平保健センターに提出します。  
※提出された記録シートなどは、返却しません。  
※イラストやレシピはパネル展などで区民の方に紹介します。お名前は紹介いたしません。  
※応募者の個人情報、豊平区健康・子ども課が管理し、本事業以外の目的には使用しません。



<提出先> 8月23日(金)までに持参・郵送いずれかでご提出ください。  
○持参の場合  
豊平保健センター3階健康・子ども課の栄養士までお持ちください。(平日 8:45～17:15)  
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  
〒062-8612 札幌市豊平区平岸6条10丁目 豊平保健センター 栄養士あてにお送りください。  
しめきり以降、参加賞を発送します。忘れずに住所をご記入ください。  
<問い合わせ先>  
豊平区健康・子ども課(豊平保健センター) 栄養士 電話 011-822-2472(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。)

- 記録期間中は朝食を食べましたか？  
ア 食べた イ だいたい食べた ウ あまり食べなかった エ 食べなかった
- 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 毎日食べていた イ だいたい食べていた ウ あまり食べていなかった エ 食べていなかった
- 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したか？  
ア 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
- 記録期間中は朝食に野菜を食べましたか？  
ア 食べた イ だいたい食べた ウ あまり食べなかった エ 食べなかった
- あなたは、この取組をする前まで、朝食に野菜を食べていましたか？  
ア 毎日食べていた イ だいたい食べていた ウ あまり食べていなかった エ 食べていなかった
- あなたは、この取組をとおして、これからも毎日朝食に野菜を食べようと思いましたか？  
ア 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
- 取組を終えての感想があれば自由に書いてください。

