

こりんとめーたんのベジモーニング(記録シート)

なつやす ちゅう ちょうしょく ちょうしょく やさい た しゅうかん
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)

すきなマークやシールで記録してね！

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！

豊平区キャラクター
こりん・めーたん



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。

※応募者の個人情報は、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 每日食べていた 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。



]