

ていねと一緒に！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

目 標

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

期 間

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

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

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(金)～8月31日(土)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(ていねグッズと賞状)をゲット★

※提出されたシートは、返却しません。

※事前に WEB でエントリーをした方には、名前入りの賞状を進呈します。エントリーをしない場合は名前が入りません。

事前エントリー希望の方はこちらから↓↓

QRコード

締切:8/23(金)

シートの提出・問合せ先

<シートの提出先>

9月13日(金)までに持参・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、締切以降、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 9/13(金) 必着

管理栄養士

● 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 やってみての感想は？

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 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 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

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！