

きろく 【記録シート】



たいしょう
対象

いしのまき し
石巻市にお住まいの小学生・中学生

たい いっしょ
いしのまき隊と一緒に！

ちょうしょく
朝食

朝食スタンプラリー

なつやす きかんちゅう ちょうしょく た しゅうかん み
夏休み期間中に朝食を食べる習慣を身につけましょう。

ちょうしょく た あたま め ざ いちにちじゅうげん き す
朝食を食べると頭やからだを目覚めさせ、1日中元気に過ごすことができるよ！

目標 もくひょう	例) 自分で朝食を用意する、野菜料理を食べる、みそ汁を自分で作る、牛乳を飲むなど

期間 きかん	記録する期間は、7月19日(土)～8月25日(月)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)

とりくみないよう 【取組内容】

取組方法 とりくみほうほう	① 毎日の朝食の目標を自由にたてよう 例) 自分で朝食を用意する、野菜料理を食べる、みそ汁を自分で作る、牛乳を飲むなど ② 期間を決めよう 7月19日(土)～8月25日(月)のうち、1週間以上継続しましょう。 ③ 期間中は毎日、目標を達成できたかどうか記録しよう。 目標を達成できた日は、好きなマークやシール、スタンプをおす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 石巻市役所に提出して、参加賞をもらおう。
シートの提出・問合せ先 ていしゅつ といあわせ せん	《シートの提出先》 ※小学生は大人と一緒に入力しましょう。 9月5日(金)までに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してください。 締切以降、参加賞を発送しますので、忘れずに住所と所属する学校を入力してください。 《お問い合わせ先》 石巻市保健福祉部健康推進課 〒986-8501 宮城県石巻市穀町14番1号 電話0225-95-1111(内線2617) 平日8:30～17:00

ていしゅつさき
提出先はこちら



がっこうめい
学校名:

がくねん
学年:

なまえ
名前:

きろく
記録例

すきなマークやシール
スタンプで きろくしてね



7月

19

20

21

22

23

24

25

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

ていしゅつしめきり

▶提出締切

9月5日(金)



★アンケート★(せんたくし ばあい がある場合はあてはまるものに○をつけましょう。)

(1) やってみたいの感想は？

[]

(2) 目標は達成できましたか？

- ① 達成できた ② だいたい達成できた ③ あまり達成できなかった ④ 達成できなかった

(3) 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？

- ① とても思った ② まあまあ思った ③ あまり思わなかった ④ 思わなかった