

さんかしゃだいほしゅう
参加者大募集!



たい いっしょ
いしのまっき隊と一緒に
ちょうしょく
朝食スタンプラリー

あさ
#まっきと朝スタ

令和8年

きろくきかん
記録期間

7月18日(土)~8月25日(火)

たいしょう
対象

いしのまきし すま しょうがくせい ちゅうがくせい
石巻市にお住いの小学生・中学生

しめきり
締切

令和8年9月4日(金)まで

みぎ にじげん ていしゅつ
右の二次元コードから提出してください



- ① ちょうしょく もくひょう つづ きかん しゅうかんいじょう き
朝食の目標と続ける期間(1週間以上)を決めて、
せんよう きろく まいにちきろく
専用の記録シートに毎日記録しましょう。
- ② とりぐみ お きろく ていしゅつ
取組が終わったら、記録シートを提出します。
- ★ しゅうかんいじょうきろく ていしゅつ かたぜんいん さんかしょう
1週間以上記録して提出した方全員に、参加賞をプレゼント!
- ※ くわ きろく しょうページを ご覧 ください。



きろく
▶ 記録シートは
こちらからダウンロードしてください

問い合わせ

石巻市保健福祉部健康推進課

電話 0225-95-1111(内線 2617)



さばまっき



とまとまっき



こねぎまっき

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
しょうがくせい
小学生
ちゅうがくせい
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18日(土)～8月25日(火)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18日(土)～8月25日(火)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 ていしゅうつ とごあわせ	<p>《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4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。</p> <p>《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</p>	<p>提出先はこちら</p>



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



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				

7月

8月

ていしゅつしめきり
▶ 提出締切

9月4日(金)

なつやすみ
夏休みも
はやね・はやおき・朝ごはん!



★アンケート★(選択肢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