

# 朝も野菜を食べよう!

保護者の方へ

忙しい朝は野菜を食べる量が少なくなりがち…。朝に野菜を食べるコツを紹介します!

## 野菜のはたらき

- ・ **病気になるのを防ぐ**  
野菜に含まれているビタミン・ミネラルが体の調子を整えて、風邪を引きにくくするよ!
- ・ **おなかの中をそうじする**  
野菜にはうんちが出やすくなる食物繊維がたっぷり!  
食物繊維はおなかのおそうじ役なんだ!



### ①調理の手間が 少ない野菜を プラス!

ミニトマトやきゅうり、市販のカット野菜で、手軽に野菜を食べましょう。



### ②野菜たっぷり 具だくさん 汁もの

スープや味噌汁に野菜を入れるのもオススメ。加熱するとかさが減ってたくさん食べられます!



### ③家に野菜を 常備しておく (ベジストック)

保存ができる野菜や作り置きできる野菜料理はみんなの味方です。



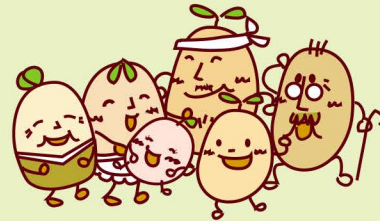
保護者の方へ

## 提出方法 必要なポイントが貯まったらこの用紙を提出します。

※岡崎げんき館以外の応募箱の回収は月1回毎月10日過ぎに行います。お急ぎの場合は岡崎げんき館の応募箱が郵送で御提出ください。

応募箱

- ①岡崎げんき館総合窓口 (岡崎げんき館1階) (岡崎げんき館開館日に限る。9~21時)
- ②岡崎市額田センターこもれびかん (榎山町字山ノ神21番地1) (月曜、年末年始を除く。9~21時)
- ③岡崎市地域交流センター (北部・南部・西部・東部・六ツ美分館) (月曜、年末年始を除く。9~21時)
- ④イオンモール岡崎2階 インフォメーション横 (イオンモール岡崎営業時間内に限る。)



郵送 〒444-8545 岡崎市保健所「子まめチャレンジ係」(住所記載不要)

提出期限 チャレンジした月の翌月10日消印有効 ※提出はお一人につき、月1枚のみ有効です。

## 次のチャレンジについて チャレンジシート 入手方法

- ①応募箱設置場所で入手する。
- ②岡崎市ホームページからダウンロードする。

まめチャレンジ 検索

## お子様向け賞品ダブルチャンスのお応募について

### 令和4年度賞品例

- ★こども商品券
- ★テーマパークのチケット
- ★図書カード など

※抽選にはずれても参加賞がもらえます!

ダブルチャンスのお応募はお子様と保護者の方が一緒に健康づくりに取り組んでいただくことを目的としています。

岡崎市ウォーキングアプリ「OKAZAKI♥まめぼ」はお持ちのスマートフォンからダウンロードできます。「OKAZAKI♥まめぼ」には保護者の方のニックネーム、生年月日を登録してください。抽選実施時点で「OKAZAKI♥まめぼ」をアンインストールしているとエントリーが無効になります。



OKAZAKI♥まめぼのダウンロードはこちらから



# おかざき健康・食育だより

# まめ吉通信



岡崎市内の年長児~中学3年生対象  
令和5年4月1日現在の学年

おかざき健康「子まめ」チャレンジで「早寝・早起き・朝ごはん」を身につけよう。

参加すると  
もれなくプレゼントが  
もらえるよ!

岡崎健康・食育  
キャラクター まめ吉



## プレゼントはどんなもの?

### ①まめ吉バッジが もらえます。

バッジは月ごと変わるよ!  
君は何種類集められるかな??

※チャレンジシート1枚につき、  
バッジを1つプレゼントします。



### ②今年度中に 3回以上提出すると、 文具セット(定規機能の ついたしおりと消しゴム) がもらえるよ!



### ③あいち健康づくり応援カード 「MyCa(まいか)」がもらえます。



## どうやって参加するの?

9月の健康づくり応援キャンペーン中にチャレンジシートに取り組み、10月10日までに提出すると、特別にメモ帳がもらえるよ!!

内側のチャレンジシートを使って、毎日のチャレンジの結果を○×で記入します。

○の数がポイントになります。月に50ポイント以上貯めると、プレゼントがもらえます。

50ポイント以上貯まったら、翌月10日までにチャレンジシートを提出します。

新しいチャレンジシートをゲットして次の月のチャレンジを始めましょう。



チャレンジ期間：令和5年9月1日(金)~令和5年12月31日(日)

おかざき健康マイレージ実行委員会 (事務局:岡崎市保健部 保健政策課)

〒444-8545 岡崎市若宮町2丁目1番地1(岡崎げんき館 2階) TEL(0564)73-6022 FAX(0564)23-5041

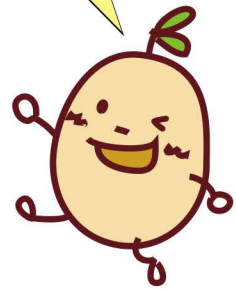




(ふりがな) お名前	( )	せいべつ 性別	おとこ 女 男・女
じゅうしょ 住所	〒 -		
れんらくさき 連絡先	TEL ( ) -		
かよ 通っている学校・園	がくねん 学年	ねんちよう 年長・	( )年

### 参加方法

字が書ける  
お友達は自分で  
書いてみよう!!



#### 1 「今月の目標」を書こう

自分が今月がんばりたいことを書きましょう。  
(例えば、毎日なわとびをする、ゲームを1日30分までにするなど)

#### 2 チャレンジする月に「○」を書こう

#### 3 寝る時間の目標を決めよう

おうちの人と相談して、寝る時間の目標をチャレンジ1に書きましょう。

#### 4 チャレンジを始めよう

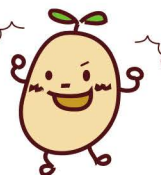
3つのチャレンジ項目に毎日挑戦します。チャレンジした日のところに、できた項目は「○」、できなかった項目は「×」を自分で書きましょう。

#### 5 チャレンジシートを提出しよう

月に50ポイント以上貯めて、チャレンジシートを次の月の10日までに提出しましょう。(提出方法は裏表紙を見てください。)  
(今年度から、新しいチャレンジシートの郵送は行いません。)

### 今月の目標

保護者の方へ  
目標はお子さんと話し合い、お子さんの納得できる目標を設定してください。自分で立てた目標を「達成できた」という喜びから、挑戦する心が育ちます。生活習慣を身につける大切なこの時期、自分の健康は自分で守ろうと思える子に成長できるよう、まめ吉は応援しています。



### ダブルチャンス

## ウォーキングアプリ「OKAZAKI♥まめぼ」をダウンロードして賞品抽選に参加しよう!

保護者の方が「OKAZAKI♥まめぼ」をダウンロードし、会員登録することで令和6年1月に行う賞品抽選に自動でエントリーされます。ダウンロード後、初期設定を行い、ホーム画面右上のメニューボタンをタップし、アカウント>アカウント設定に記載してあるニックネーム及びkidを記入してください。

**OKAZAKI♥まめぼの登録情報** ※保護者の方のニックネーム、生年月日を登録してください。  
※ダウンロード・登録方法については、裏面をご覧ください。

ニックネーム  • kid

## チャレンジする月に「○」を書こう 9・10・11・12 月

### チャレンジ 1

夜  時  分  
までに寝る

### チャレンジ 2

1日2回以上  
歯みがきする

### チャレンジ 3

朝ごはん  
野菜を食べる

	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	○の合計
チャレンジ 1								★
チャレンジ 2								★
チャレンジ 3								★

	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	○の合計
チャレンジ 1								★
チャレンジ 2								★
チャレンジ 3								★

	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	○の合計
チャレンジ 1								★
チャレンジ 2								★
チャレンジ 3								★

	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	○の合計
チャレンジ 1								★
チャレンジ 2								★
チャレンジ 3								★

	29日	30日	31日	○の合計
チャレンジ 1				★
チャレンジ 2				★
チャレンジ 3				★

50ポイント以上貯めて、次の月の10日までに提出してね!

★のところをたさん足し算しよう

ポイント

●今月の目標はがんばることができましたか? □よくできた □まあまあできた □あまりできなかった