



「たす」はプラスすること。「ベジ」はベジタブルの省略で野菜のこと。特に不足しやすい朝食は意識して野菜を食べたいね。お手軽に食べられるコツだよ!



★手間のかからない野菜をプラスしてたすベジ!!



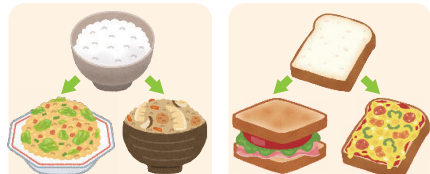
生のトマトやきゅうりなど、洗ってそのままがぶりっ!好きな調味料をつけてどうぞ。時間がない時はカット野菜をつかうのもいいね。

★食べやすい汁物を具だくさんにしてたすベジ!!



食欲がない朝はスープや汁物に野菜を入れるのがオススメだよ。加熱することで野菜のうまみがでるよ。さらに、野菜のかさが減るのでたくさん食べられるね。

★ごはんはチャーハンやまぜごはん、パンはサンドイッチでたすベジ!!



白ご飯を野菜たっぷりチャーハンやまぜごはんにすると食べやすいよ。
食パンにハムと野菜をはさんでサンドイッチや野菜とチーズをのせてピザトーストに。

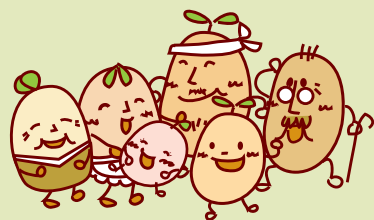


提出方法

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。

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。 [子まめチャレンジ](#) [検索](#)
- ②岡崎市ホームページからダウンロードする。

お子様向け賞品ダブルチャンスのお応募について

令和5年度賞品例

- ★テーマパークのチケット
- ★映画ペアチケット
- ★ぶどう狩りペアチケット 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



App Store
からダウンロード



Google Play
で手に入れよう

おかざき健康・食育だより



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。

岡崎市内の年長児~中学3年生対象
令和6年4月1日現在の学年



プレゼントはどんなもの?



- 1 まめ吉ストラップ
がもらえます。
- 2 今年度中に3回以上提出すると、
文具セット(付箋とポストカード)
がもらえます。
- 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?

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。
つき月に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、よくげつ翌月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。

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、特別にまめ吉マグネットがもらえるよ!!



チャレンジ期間:令和6年9月1日(日)~令和6年12月31日(火)

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	()	性別 男・女	あとこ おんな
住所 連絡先	〒 — TEL () —		
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

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♥まめぽ」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♥まめぽ」をダウンロードし、会員登録することで令和7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♥まめぽの登録情報

※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!



○の合計

★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