

保護者用

主に食事を作られる方がお書きください

## 食生活アンケート

この調査は、稲美町が平成26年度の文部科学省のスーパー食育スクール(SSS)事業として採択された「食と健康 ～育てよう心と身体～」において、子ども達と保護者の方の食と健康の変化についておたずねするものです。アンケート結果は、SSSの活動報告(個人ではなく中学校全体としての公表となります)に活用させていただきます。今回、2回目のアンケートを実施します。結果につきましては、2月または3月に報告会を開催します。集計のため、前回同様、統一した番号でお答えしていただくことになっています。忙しいところ申し訳ございませんが、調査へのご協力をお願いいたします。

(調査に関するお問い合わせ先) 稲美町教育委員会教育課教育係 Tel 079-492-9149

【この調査票を記入されているあなたのことについて、あてはまる番号に○印または記入してください。】

平成26年12月1日現在

あなたはお子さんからみて、どのような関係ですか。		1. 父親 2. 母親 3. その他( )	
あなたの年齢は何歳ですか。		( )歳	
世帯の構成員であてはまるもの全てに○をつけてください。		1. 本人 2. 配偶者 3. 子ども 4. その他( )	
あなたの就業状況は次のうち、どれにあてはまりますか。		1. 常勤 2. パート勤務 3. 専業主婦 4. その他( )	
身長	体重	平日起床時刻	平日就寝時刻
( )cm	( )kg	( )時( )分頃	( )時( )分頃
現在の健康状態	1. よい 2. ふつう 3. 悪い 4. わからない → 食物に関して治療中の疾患があればあてはまるところに○をつけてください 1. 糖尿病 2. 高脂血症 3. 高血圧症 4. その他( )		
排便頻度	1. ほぼ毎日 2. 2～3日に1回 3. 不定期		

■1～26番まではあなた自身についてお答えください。

<食事全般について>

1. あなたは朝食を週のうち何回食べていますか。

1. 毎日 2. 週に4～6回 3. 週に2～3回 4. 週に1回 5. 食べない

2. あなたはどのような朝食をよく食べていますか。あてはまるもの全てに○をつけてください。(複数回答可)

1. ごはん 2. パン 3. 牛乳・乳製品 4. 肉・魚・卵 5. 野菜 6. みそ汁・スープ 7. その他( )

3. あなたは家族と一緒に朝ごはんや夕ごはんを、週のうち何回食べていますか。

朝ごはん : 1. 毎日 2. 週に4～6回 3. 週に2～3回 4. 週に1回 5. 食べない

夕ごはん : 1. 毎日 2. 週に4～6回 3. 週に2～3回 4. 週に1回 5. 食べない



4. あなたは食事で気をつけていること全てに○をつけてください。(複数回答可)

1. 欠食しない 2. バランスよく食べる 3. 野菜を食べる 4. 食事マナー 5. お茶碗お箸の持ち方  
6. 家族で食卓をなるべく囲む 7. 楽しく会話しながら食べる 8. よく噛んで食べる  
9. その他( )

5. あなたが調理の際に気をつけていること全てに○をつけてください。(複数回答可)

1. 新鮮な食材を使う 2. 地産地消 3. 野菜を多く使う(毎食1皿以上の野菜料理)  
4. 品数 5. 栄養バランス 6. 盛り付けの工夫(色合い、大きさなど) 7. 薄味にする  
8. 油料理を控える 9. 子どもの嫌いな食べ物も食卓に並べる 10. 手作り  
11. 食品添加物 12. 子どもと一緒に料理をする 13. その他( )



15. あなたは次の食品をどのくらいの割合で食べていますか。あてはまる欄に○をつけてください。

項目	1. ほとんど毎食	2. ほとんど毎日	3. 週に3～5回	4. 週に1～2回	5. 月に1～2回	6. 月に1回以下
1. 穀類(ごはん・パン・麺類)						
2. 芋類(じゃがいも・さつまいもなど)						
3. 牛乳・乳製品(ヨーグルト・チーズなど)						
4. 肉類(ハムも含む)						
5. 魚類(ちくわなどの練り製品も含む)						
6. 卵類						
7. 大豆製品(豆腐・納豆・油揚げなど)						
8. 緑黄色野菜(ピーマンなど色の濃い野菜)						
9. その他の野菜(レタスなど色の薄い野菜)						
10. 漬物や野菜ジュース						
11. 海藻類						
12. 果物類						
13. 油(ごま、ベーコンも含む)						
14. ジュース・炭酸飲料						

<食事時の子どもとの会話や行動について>

16. あなたの食卓での会話や行動についてあてはまる欄に○をつけてください。

項目	1. よくする	2. たまにする	3. あまりしない	4. 全くしない
1. 学校での1日の出来事について聞く				
2. 「残さず食べよう」と言う				
3. 「一口でも食べよう」と声をかける				
4. 自分が美味しそうに食べる				
5. お茶碗とお箸の持ち方について話をする				
6. 食事マナーについて話をする				
7. 食べ物の働きについて話をする				
8. その他の食に関する話をする				

<給食だよりについて>

17. あなたは「給食だより」を読んでいますか。

1. 丁寧に読む    2. 簡単に読む    3. どちらとも言えない    4. あまり読まない    5. 読まない

18. あなたは「給食だより」を冷蔵庫や壁に貼っていますか。

1. いつも貼る    2. 時々貼る    3. どちらとも言えない    4. あまり貼らない    5. 貼ったことがない

19. あなたは「給食だより」の内容を家族(子ども)で話し合うことはありますか。

1. いつも話す    2. 時々話す    3. どちらとも言えない    4. あまり話さない    5. 話さない

20. あなたは、「給食だより」や「給食を通じての食生活のアドバイス」が、子どもや家族の食生活の意識や行動を変えたいと思いますか。

1. とても変える    2. 変える    3. やや変える    4. あまり変えない    5. 変えない

21. あなたが「給食だより」に必要/やや必要と思う項目に○をつけてください。(複数回答可)

1. 旬の食材 2. 月行事 3. 給食の目標 4. 食事の役割 5. 食べ物の働き  
6. 食事マナー 7. 給食メニューの作り方 8. 簡単メニュー集 9. 子供への声掛け例 その他( )

<その他>

22. 稲美町の特産物を知っていますか。

1. よく知っている 2. 知っている 3. あまり知らない 4. 知らない



23. 食についての知識や調理法の周りからのアドバイス(地域など)は必要ですか。

1. とても必要 2. 必要 3. どちらでもない 4. あまり必要ない 5. 必要ない

24. 健康や食生活を話し合う仲間はいますか。

1. たくさんいる 2. 少しはいる 3. どちらともいえない 4. あまりいない 5. 全くいない

25. 食に関する情報はいつもどこから得ていますか

1. テレビ 2. 新聞や広告 3. 本や雑誌 4. ラジオ 5. 政府・市町村のお知らせ 6. その他( )

26. 現在、サプリメント(ビタミン類、プロテインなど)や健康食品(青汁・グルコサミンなど)を利用していますか。

1. はい 2. いいえ 3. 以前は利用していたがやめた  
(利用しているもの: ) (利用していたもの: )

27. 家庭における食事や生活に対する定期的なアドバイスにより、健康的な食生活を形成できると思いますか。

1. 思う 2. 少し思う 3. あまり思わない 4. 思わない 5. 全く思わない

<子どもについて>

28. あなたが子どもの食生活で気になる事は何ですか。あてはまること全てに○をつけてください。(複数回答可)

1. 起床時刻が遅い 2. 就寝時刻が遅い 3. 朝食を食べない 4. 嫌いなものを食べない  
5. 食が細い 6. 偏食気味 7. 野菜を食べない 8. 間食が多い 9. 炭酸飲料やジュースをよく飲む  
10. よく熱を出す 11. 勉強時間が少ない 12. 睡眠時間が少ない 13. 集中力が低い  
14. ゲームをよくする 15. 携帯電話をよく使う 16. 箸の持ち方が悪い 17. やせ気味 18. 太り気味  
19. 手伝いをしない 20. その他( )

29. 6月のアンケート時と比べ、自分に必要な1食または1日の食事がわかりましたか。

1. よくわかった 2. わかった 3. どちらともいえない 4. わからない 5. 全くわからない。

30. 6月のアンケート時と比べ、自分に必要な 1日の野菜量がわかりましたか。

1. よくわかった 2. わかった 3. どちらともいえない 4. わからない 5. 全くわからない。( )g位

31. 6月のアンケート時と比べ、1日1回は主食、主菜、副菜を確認して食事を食べるようになりましたか。

1. とてもなった 2. なった 3. どちらともいえない 4. あまりなっていない 5. 全くなっていない

32. 6月のアンケート時と比べ、箸の持ち方がよくなりましたか。

1. とてもなった 2. なった 3. どちらともいえない 4. あまりなっていない 5. 全くなっていない  
6. 前から持ち方はよかった

33. 給食が始まってよかったことと困ったことは何ですか。自由に書いてください。感想も自由にお書きください。

ご協力ありがとうございました。