

食生活アンケート 生徒用



* 現在の状態をありのまま、お答えください。

【あなたのことについて記入してください。性別等についてはあてはまるものに○印をつけてください。】

| 性別 | 年齢 | 何人きょうだいの 何番目ですか | | 生まれた時 の体重 | 現在の体重に対す る気持ち |
|-------------------------------|---|--------------------|-----------|--------------------------------|-----------------------------------|
| 1. 男 2. 女 | ()歳 ()ヶ月 | () 人 | () 番目 | () g | 1. やせたい 2. 今のままでよい 3. ふとりたい |
| 平日起床時刻 | ()時()分頃 | | 平日就寝時刻 | ()時()分頃 | |
| 学習塾 | ()日/週 | 家庭での1日の 勉強時間 | | 平日 平均 ()時間/日 休日 平均 ()時間/日 | |
| 部活動 | ()部 ()日/週 | 通学方法と時間 | | 徒歩・自転車・その他() ()分 | |
| 家族(きょうだいは含まない) との会話時間 | ()時間/週 | | | | |
| 現在の健康状態 | 1. よい 2. ふつう 3. 悪い 4. わからない | | | | |
| 体のことで困っていること (あてはまるもの全てに○) | 朝起きにくい・便秘・下痢・昼間に眠い・よく眠れない・頭が痛い 疲れやすい・爪が割れる・貧血・食欲がない・その他() | | | | |
| 排便頻度 | 1. ほぼ毎日 2. 2~3日に1回 3. 不定期 | | | | |

<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. あなたが家での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. 朝食を食べる 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. 好き嫌いせずに食べる 10. 手伝いをする 11. その他()

13. 1日の野菜料理(野菜中心の料理)は何皿ですか。1皿＝小鉢1個分(生野菜で70g程度)と考えてください。

- 朝食：1. ほとんど食べない 2. 1～2皿 3. 3～4皿 4. 5～6皿 5. 7皿以上
 昼食：1. ほとんど食べない 2. 1～2皿 3. 3～4皿 4. 5～6皿 5. 7皿以上
 夕食：1. ほとんど食べない 2. 1～2皿 3. 3～4皿 4. 5～6皿 5. 7皿以上



14. あなたは自分の野菜摂取量が足りていると思いますか。

1. とても足りている 2. 足りている 3. やや不足 4. 不足

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 | | | | | | |

<食事時の家族との会話や行動について>

16. 家での食事時の家族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. よくある | 2. たまにある | 3. あまりない | 4. 全くない |
|------------------------|---------|----------|----------|---------|
| 1. 学校での1日の出来事について話をする | | | | |
| 2. 「残さず食べよう」と言われる | | | | |
| 3. 「一口でも食べよう」と声をかけられる | | | | |
| 4. お茶碗とお箸の持ち方について話をされる | | | | |
| 5. 食事マナーについて話をされる | | | | |
| 6. 食べ物の働きについて話をされる | | | | |
| 7. その他の食について話をされる | | | | |

<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、自分や家族の食生活の意識や行動を変えらると思いませんか。

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で読んでみたいこと(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. 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せんか。

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. 学校の先生
7. 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. あなたの家族への食事や生活に対する定期的なアドバイス(町、学校や地域など)は、健康的な食生活をつくらると思いませんか。

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

28. 自分の生活で気になるので直した方がよいと思う項目全てに○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. 集中力がない
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()