

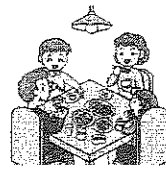
食生活アンケート 生徒用



*現在の状態を、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	年齢	現在の体重に対する気持ち			
1. 男 2. 女	()歳 ()ヶ月	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	平日朝食時刻	()時()分頃		
平日就寝時刻	()時()分頃	平日夕食時刻	()時()分頃		
学習塾	()日/週	家での1日の勉強時間	平日平均()、 休日平均()時間		
部活動	()部 ()日/週	保護者との会話時間	()時間/日 (1週間の平均)		
あなたは、次のようなことを感じることはありませんか。 1~7についてそれぞれ当てはまる場所に○をつけてください。 当てはまるものすべてに丸をつけてください。(複数回答可)		1. 毎日	2. 週4~5回	3. 週1~3回	4. ない
	1. 「立ちくらみ」や「目まい」をおこす				
	2. 朝起きにくく、午前中、身体の調子が悪い				
	3. 身体のだるさや疲れやすさを感じる				
	4. 食欲がない				
	5. 何もやる気がおこらない				
	6. イライラする				
	7. 昼間に眠い				
その他、気になることを全て書いてください					
1. 起床時刻が遅い 2. 就寝時刻が遅い 3. 勉強時間が少ない 4. 睡眠時間が少ない 5. 集中力がない 6. ゲームをよくする 7. 携帯電話をよく使う 8. 親と会話しない 9. 箸の持ち方が悪い 10. 間食が多い 11. 炭酸飲料やスポーツドリンクが多い 12. 低体温(体温が36度以下) 13. その他()					

- ① 朝食を週に何回食べていますか。 1. 毎日 2. 週に4~5回 3. 週に2~3回 4. ほとんど食べない
- ② 主にどのような朝食を食べていますか。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・パン・めん 2. 肉・魚・卵・大豆を使った料理 3. 野菜・芋を使った料理 4. 牛乳・乳製品
5. 果物 6. 菓子類(菓子パンを含む) 7. 嗜好飲料(コーヒー・紅茶・ジュースなど) 8. その他()
- ③ 朝食や夕食を保護者の誰かと一緒に週に何回食べていますか。
朝食：1. 毎日 2. 週に4~5回 3. 週に2~3回 4. 週に1回 5. 食べない
夕食：1. 毎日 2. 週に4~5回 3. 週に2~3回 4. 週に1回 5. 食べない
- ④ 朝ごはんの働きで実感したことがあるもの全てに○をつけてください。(複数回答可)
1. 1日の栄養補給になる 2. 目が覚める 3. 元気が出る 4. 勉強に集中できる 5. スポーツに集中できる
6. 排便がスムーズになる 7. 体力が付き疲れにくくなる 8. 朝少し長く寝ているより元気になる
9. 肥満防止になる 10. 病気にかかりにくくなる 11. 家族の会話が増える 12. 1日が充実する
13. いろんなことに頑張れる気になる 14. 学校が楽しくなる 15. 整理整頓ができるようになる
16. 忘れ物が減る 17. 落ち着きが出てくる 18. その他()
- ⑤ 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. 偏食しない
5. 間食を摂りすぎない 6. 炭酸飲料やジュースを飲み過ぎない 7. なるべく家族で食卓を囲む
8. 楽しく会話しながら食べる 9. よく噛んで食べる 10. その他()
- ⑥ 給食と家庭の食事を比べ、給食にあてはまるもの全てに○をつけてください。(複数回答可)
1. 品数が多い 2. 食材数が多い 3. 野菜の量が多い 4. 味が薄い 5. 揚げ物の数が少ない
6. 栄養バランスがよい 7. 手作りおかずが多い 8. ごはんの量が多い 9. おかずの量が多い
10. 色がカラフル 11. 地産地消品が多い 12. その他()
- ⑦ 自分で料理を作る日(調理の手伝いも含む)は、1週間に何回ぐらいありますか。
1. ほとんど毎日 2. 週2~4回 3. 週1回程度 4. ほとんどない
- ⑧ 主食・主菜・副菜を確認して食べていますか。
1. いつも確認する 2. 時々確認する 3. 確認しない 4. 主食・主菜・副菜の区別が分からない
- ⑨ 自分の食事の内容を改善しようと思いませんか。 1. 思う 2. 少し思う 3. 思わない 4. 改善する必要がない 5. 分からない
- ⑩ あなたは自分の野菜摂取量が足りていると思いませんか。 1. 十分足りている 2. 足りている 3. やや不足 4. 不足
- ⑪ 1日に野菜料理をどれくらい食べますか。 1皿=小鉢1杯 70g程度(卵より多め)と考えてください。
朝食：1. 食べない 2. 1皿 3. 2皿 4. 3皿 5. 4皿以上
昼食：1. 食べない 2. 1皿 3. 2皿 4. 3皿 5. 4皿以上
夕食：1. 食べない 2. 1皿 3. 2皿 4. 3皿 5. 4皿以上



⑫ あなたの食事量や食事内容についてお聞きします。あてはまる欄に○をつけてください。

項目	1. よく知っている	2. 知っている	3. あまり知らない	4. 全く知らない
1. 主食は何を示すかを知っていますか				
2. 主菜は何を示すかを知っていますか				
3. 副菜は何を示すかを知っていますか				
4. 主食の体での働きを知っていますか				
5. 主菜の体での働きを知っていますか				
6. 副菜の体での働きを知っていますか				
7. 1日に必要な主食の量を知っていますか				
8. 1日に必要な主菜の量を知っていますか				
9. 1日に必要な副菜の量を知っていますか				
10. 1日に必要な油脂の量を知っていますか				

⑬ 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. 毎食	2. 1日2回	3. 1日1回	4. 週4~5回	5. 週2~3回	6. 食べない
1. ごはん						
2. パン						
3. 麺類						
4. 芋類(じゃがいも・さつまいもなど)						
5. 牛乳・乳製品(ヨーグルト・チーズなど)						
6. 肉類(ハムも含む)						
7. 魚類(ちくわなどの練り製品も含む)						
8. 卵類						
9. 大豆製品(豆腐・納豆・油揚げなど)						
10. 緑黄色野菜(ピーマンなど色の濃い野菜)						
11. その他の野菜(レタスなど色の薄い野菜)						
12. 海藻類(わかめ、昆布、ひじきなど)						
13. 果物類						
14. 油脂を使った料理(マーガリン、ドレッシング、バター、マヨネーズ、ゴマやベーコンを使った料理)						
15. ジュース・炭酸飲料						
16. 菓子						

- ⑭ 「給食だより」を読みますか。 1. 毎月読む 2. 読む時が多い 3. 読まない時が多い 4. 読まない
- ⑮ 「給食だより」の内容を保護者と話すことはありますか。 1. よく話す 2. 話す時が多い 3. 話さない時が多い 4. 話さない
- ⑯ 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、自分や保護者の食生活の意識や行動を変えられたことがありますか。 1. よくある 2. 少しある 3. あまりない 4. 全くない
- ⑰ あなたは学校給食が好きですか。 1. 大好き 2. 好き 3. どちらともいえない 4. きらい 5. 大きらい
- ⑱ 食事の時間の保護者との会話であてはまるもの全てに○をつけてください。(複数回答可)
1. 給食だより 2. 給食のこと 3. 一般的な食べ物のこと 4. 学校のこと 5. 食事マナー
6. その他()
- ⑲ 家の人は食事に興味があると思いませんか。
1. とてもある 2. ある 3. あまりない 4. 全くない
- ⑳ 稲美町の特産物(米・野菜・果物・加工品)を知っていますか。1, 2を選択した方は品名も記入してください。
1. よく知っている 2. 知っている 3. 少し知っている 4. 知らない
(品名:)
- ㉑ 学校給食や食について、自由に書いてください。足りなければ裏に続けてください。



ありがとうございました。