

児童(1・2年)用

せいかつアンケート(調査用紙) ねん くみ ばん(だんし じょし)

◆ あてはまるばんごうに○をしてください。

<あさごはんについて>

しつもん1 あさごはんは、1しゅうかんのうち、なににちたべますか。

- ① まいにちたべる ② たべないひがある
③ たべないひがおおい ④ ほとんどたべない

しつもん2 「しつもん1」で②③④をえらんだひとはこたえてください。

あさごはんをたべないのは、なぜですか。2つまでえらんでください。

- ① おなかがすいていない ② きぶんがよくない ③ たべるじかんがない
④ やせたい ⑤ いつもたべない ⑥ やすみのひはたべない
⑦ あさごはんがない

しつもん3 いつもだれとたべますか。1つえらんでください。

- あさごはん ① かぞくみんなでたべる ② おとなのかぞくとたべる
 ③ きょうだいだけでたべる ④ ひとりでたべる
ゆうごはん ① かぞくみんなでたべる ② おとなのかぞくとたべる
 ③ きょうだいだけでたべる ④ ひとりでたべる

しつもん4 1しゅうかんに、かぞくそろってたべるのは、なににちくらいありますか。

ばんごうに○をしてください。

あさごはん

0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7

ゆうごはん

0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7

しつもん5 きょう、あさごはんに、なにをたべましたか。(のなかのみほんをみてかきましょう。)

みほん

- ・ごはん
- ・やいたさかな
- ・サラダ
- ・みそしる

しつもん6 あさごはんを食べることは、けんこうのために、たいせつだとおもいますか。

- ① おもう ② すこしおもう ③ おもわない

しつもん7 おうちでりょうりをつくったり、てつだったりすることがありますか。

- ① ある ② ときどきする ③ しない

しつもん8 きゅうしょくは好きですか。

- ① すき ② きらい

しつもん9 「しつもん8」で「①」をえらんだひとだけ、こたえてください。

きゅうしょくがすきなわけはなんですか。3つまでえらんでください。

- ① おいしいから ② すきなものがでるから
③ みんなとおなじものを食べるから ④ おうちでたべられないりょうりがたべられるから
⑤ みんなといっしょにたべるから ⑥ せんせいといっしょにたべるから
⑦ えいようのバランスがよいから

しつもん10 きゅうしょくで、ごはん・パン・めん、おかず、ぎゅうにゅうは、のこさずたべていますか。

ごはん・パン・めん

- ① のこさずたべる ② のこさずたべることがおおい
③ のこすことがおおい ④ いつものこす

おかず

- ① のこさずたべる ② のこさずたべることがおおい
③ のこすことがおおい ④ いつものこす

ぎゅうにゅう

- ① のこさずのむ ② のこさずのむことがおおい
③ のこすことがおおい ④ いつものこす

しつもん11 「しつもん10」で「③、④」をえらんだひとだけ、こたえてください。

のこすのはなぜですか。それぞれに3つまでえらんでください。

ごはん・パン・めん

- ① たくさんある ② あまりたべたくない ③ ふとりたくない
④ たくさんたべるとはすかしい ⑤ たべるじかんがたりない
⑥ おいしくない ⑦ きらいなものがある ⑧ からだのちょうしがよくない

おかず

- ① たくさんある ② あまりたべたくない ③ ふとりたくない
④ たくさんたべるとはすかしい ⑤ たべるじかんがたりない
⑥ おいしくない ⑦ きらいなものがある ⑧ からだのちょうしがよくない

ぎゅうにゅう

- ① たくさんある ② あまりのみたくない ③ ふとりたくない
④ たくさんのおむとはずかしい ⑤ のむじかんがたりない
⑥ おいしくない ⑦ きらい ⑧ からだのちょうしがよくない

しつもん12 いつもなんじごろに、おきますか。

- ① 6じよりまえ ② 6じ～6じ29ぶん ③ 6じ30ぶん～6じ59ぶん
④ 7じ～7じ29ぶん ⑤ 7じ30ぶん～7じ59ぶん ⑦ きまっていない

しつもん13 いつもなんじごろに、ねますか。

- ① 9じよりまえ ② 9じ～9じ59ぶん ③ 10じ～10じ59ぶん
④ 11じ～11じ59ぶん ⑤ 12じよりあと ⑥ きまっていない

しつもん14 「しつもん13」で「③④⑤」をえらんだひとだけ、こたえてください。

11じをすぎるのは、なぜですか。あてはまるものを2つまでえらんでください。

- ① テレビをみている ② ゲームをしている ③ ほんやマンガをよんでいる
④ べんきょうをしている ⑤ なんとなく ⑥ そのほか

しつもん15 うんどうは、すきですか。

- ① とてもすき ② どちらかといえばすき
③ どちらかといえばきらい ④ きらい

しつもん16 一日一回は、そとであそびますか。

- ① いつもあそぶ ② ときどきあそぶ
③ ほとんどあそばない ④ まったくそとであそばない

しつもん17 スポーツをしていますか。

- ① している ② していない

しつもん18 あなたは、つぎのようなことを、かんじることがありますか。

(1) あさおきられず、おひるまでからだのちょうしがよくないことがありますか。

- ① よくある ② ときどきある ③ たまにある ④ ない

(2) からだがだるかったり、つかれたりすることがありますか。

- ① よくある ② ときどきある ③ たまにある ④ ない

(3) あまりたべたくないことがありますか。

- ① よくある ② ときどきある ③ たまにある ④ ない

しつもん19 うんちをまいにちしますか。

- ① まいにちする ② 2～3にちに1かい ③ 4か^よくらいでない
④ きまっていない

ありがとうございました

児童(3年)用

生活アンケート(調査用紙) 年 組 番 (男子 女子)

◆ あてはまる番号に○をしてください。

<朝ごはんについて>

問1 朝ごはんは1週間のうち、何日食べますか。

- ① まいにち食べる ② 食べない日がある
③ 食べない日が多い ④ ほとんど食べない

問2 「問1」で②③④を選んだ人は答えてください。

朝ごはんを食べないのはなぜですか。2つまで選んでください。

- ① おなかがすいていない ② 気分がよくない ③ 食べる時間がない
④ やせたい ⑤ いつも食べない ⑥ 休みの日は食べない
⑦ 朝ごはんがない

問3 いつもだれと食べますか。1つ選んでください。

朝ごはん ① 家族みんなで食べる ② 大人の家族と食べる
③ きょうだいだけで食べる ④ ひとりで食べる

夕ごはん ① 家族みんなで食べる ② 大人の家族と食べる
③ きょうだいだけで食べる ④ ひとりで食べる

問4 1週間に、家族いっしょに食べるのは何日くらいありますか。

朝ごはん

0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7

夕ごはん

0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7

問5 今日、朝ごはんは何を食べましたか。(たとえを見本に書きましょう。)

	たとえ ・ごはん ・やいた魚 ・サラダ ・みそしる
--	---------------------------------------

問6 朝ごはんを食べることは、健康のために大切だとおもいますか。

- ① おもう ② すこしおもう ③ おもわない

問7 おうちで料理^{りょうり}を作ったり、手伝^{てつだ}ったりすることがありますか。

- ① ある ② ときどきする ③ しない

問8 給食は好きですか。

- ① すき ② どちらかといえばすき ③ どちらかといえばきらい ④ きらい

問9 「問8」で「①～②」を選^{えら}んだ人だけ答えてください。

給食が好きなわけは何ですか。3つまで選^{えら}んでください。

- ① おいしいから ② すきなものがでるから
③ みんなとおなじものを食べるから ④ おうちで食べられない料理^{りょうり}が食べられるから
⑤ みんなといっしょに食べるから ⑥ 先生といっしょに食べるから
⑦ えいようのバランスがよいから

問10 給食で、ごはん・パン・めん、おかず、牛乳^{ぎゅうにゅう}はのこさず食べていますか。

ごはん・パン・めん

- ① のこさず食べる ② のこさず食べることが多い
③ のこすことが多い ④ いつものこす

おかず

- ① のこさず食べる ② のこさず食べるが多い
③ のこすことが多い ④ いつものこす

牛乳

- ① のこさずのむ ② のこさずのむことが多い
③ のこすことが多い ④ いつものこす

問11 「問10」で「③、④」を選^{えら}んだ人だけ答えてください。

のこすのはなぜですか。それぞれに3つまで選^{えら}んでください。

ごはん・パン・めん

- ① たくさんある ② あまり食べたくない ③ ふとりたくない
④ たくさん食べるとはすかしい ⑤ 食べる時間がたりない
⑥ おいしくない ⑦ きらいなものがある ⑧ 体のちょうしがよくない

おかず

- ① たくさんある ② あまり食べたくない ③ ふとりたくない
④ たくさん食べるとはすかしい ⑤ 食べる時間がたりない
⑥ おいしくない ⑦ きらいなものがある ⑧ 体のちょうしがよくない

牛乳

- ① たくさんある ② あまりのみたくない ③ ふとりたくない
④ たくさんのおもとはずかしい ⑤ のむ時間がたりない
⑥ おいしくない ⑦ きらいなものがある ⑧ 体のちょうしがよくない

問 12 給食に倉敷市や岡山県の食べものが使われていることをしていますか。

- ① はい ② いいえ

問 13 あなたは、次のようなことに気をつけて食事をしていますか？

- | | はい | いいえ |
|---------------------|----------|----------|
| ①食事はゆっくりとよくかんで食べる | () | () |
| ②朝・昼・夕の三食を必ず食べる | () | () |
| ③栄養のバランスを考えて食べる | () | () |
| ④ジュースなどのあまい物をのみすぎない | () | () |
| ⑤おかしを食べすぎない | () | () |
| ⑥塩からい物を食べすぎない | () | () |

問 14 いつも何時ごろにおきますか。

- ① 6時より前 ② 6時～6時29分 ③ 6時30分～6時59分
④ 7時～7時29分 ⑤ 7時30分～7時59分 ⑥ きまっていない

問 15 いつも何時ごろにねますか。

- ① 9時より前 ② 9時～9時59分 ③ 10時～10時59分
④ 11時～11時59分 ⑤ 12時より後 ⑥ きまっていない

問 16 「問 15」で「③④⑤」を選んだ人だけ教えてください。

11時をすぎるのは、なぜですか。あてはまるものを2つまで選んでください。

- ① テレビをみている ② ゲームをしている ③ 本やマンガをよんでいる
④ べんきょうをしている ⑤ なんとなく ⑥ そのほか

児童(4～6年)用

生活習慣・食生活アンケート(調査用紙) 年 組 番 (男 女)

◆ あてはまる番号に○をしてください。

問1 朝食は週に何日食べますか。

- ① 毎日食べる
- ② 1週間に2～3日食べないことがある
- ③ 1週間に4～5日食べないことがある
- ④ ほとんど食べない

問2 「問1」で「②、③、④」を選んだ人は答えてください。

朝食を食べない理由は何ですか。あてはまるものを2つまで選んでください。

- ① おなかがすいていない
- ② 気分がすぐれない
- ③ 食べる時間がない
- ④ やせたいので
- ⑤ 食べる習慣がない
- ⑥ 休みの日は食べない
- ⑦ 朝ごはんの用意ができていない

問3 ふだん、だれと食事をしますか。1つ選んでください。

朝食

- ① 家族でいっしょに食べる
- ② 大人の家族と食べる
- ③ 子どもだけで食べる
- ④ 一人で食べる

夕食

- ① 家族いっしょに食べる
- ② 大人の家族と食べる
- ③ 子どもだけで食べる
- ④ 一人で食べる

問4 一週間に、家族いっしょに食べるのは何日くらいありますか。あてはまる番号に○をしてください。

朝食

0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7

夕食

0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7

問5 今日の朝ごはんに、何を食べましたか。

問6 朝ごはんを食べることは、健康のために大切だと思いますか。

- ① 思う
- ② 少し思う
- ③ 思わない

問7 家で料理を自分で作ったり、手伝ったりすることがありますか。

- ① ある
- ② ときどきある
- ③ ない

<給食について>

問8 給食は好きですか。

- ① 好き
- ② どちらかといえば好き
- ③ どちらかといえば嫌い
- ④ 嫌い

問9 「問8」で「①または②」と答えた人に聞きます。その理由は何ですか。

3つまで選んでください。

- ① おいしい給食が食べられるから
- ② 好きなものを食べられるから
- ③ みんなと同じものを食べるから
- ④ 家で食べられない料理を食べられるから
- ⑤ みんなと一緒に食べるから
- ⑥ 先生と一緒に食べるから
- ⑦ 栄養のバランスがとれているから
- ⑧ その他()

問10 給食で、主食(ごはん・パン・めん)やおかず、牛乳を残さず食べていますか。

ごはん・パン・めん

- ① 残さず食べる
- ② 残さず食べることが多い
- ③ 残すことが多い
- ④ いつも残す

おかず

- ① 残さず食べる
- ② 残さず食べることが多い
- ③ 残すことが多い
- ④ いつも残す

牛乳

- ① 残さず飲む
- ② 残さず飲むことが多い
- ③ 残すことが多い
- ④ いつも残す

問11 「問10」で「③または④」と答えた人に聞きます。その理由はそれぞれ何ですか。(3つまで)

ごはん・パン・めん

- ① 量が多い
- ② 食欲がない
- ③ 太りたくない
- ④ たくさん食べるとはずかしい
- ⑤ 給食時間が短い
- ⑥ おいしくない
- ⑦ きらいなものがある
- ⑧ 体調がよくない

おかず

- ① 量が多い
- ② 食欲がない
- ③ 太りたくない
- ④ たくさん食べるとはずかしい
- ⑤ 給食時間が短い
- ⑥ おいしくない
- ⑦ きらいなものがある
- ⑧ 体調がよくない

牛乳

- ① 量が多い
- ② 食欲がない
- ③ 太りたくない
- ④ 全部飲むとはずかしい
- ⑤ 給食時間が短い
- ⑥ おいしくない
- ⑦ きらい
- ⑧ 体調がよくない

問 12 給食に倉敷市や岡山県の食材【地場産物】が使われていることを知っていますか。

- ① 知っている ② 知らない

問 13 あなたは、次のようなことに気をつけて食事をしていますか？

- | | はい | いいえ |
|---------------------|-----------|-----------|
| ①食事はゆっくりとよくかんで食べる | () | () |
| ②朝・昼・夕の三食を必ず食べる | () | () |
| ③栄養のバランスを考えて食べる | () | () |
| ④ジュースなどのあまい物を飲みすぎない | () | () |
| ⑤おかしを食べすぎない | () | () |
| ⑥塩からい物を食べすぎない | () | () |

<睡眠について>

問 14 いつも何時ごろに起きますか。

(今日が特別な日の場合は、普段一番多いと思われる時間帯で教えてください。)

- ① 6時より前 ② 6時～6時29分 ③ 6時30分～6時59分
④ 7時～7時29分 ⑤ 7時30分～7時59分 ⑥ 決まっていない

問 15 いつも何時ごろに寝ますか。

(昨日が特別な日の場合は、普段一番多いと思われる時間帯で教えてください。)

- ① 9時より前 ② 9時～9時59分 ③ 10時～10時59分
④ 11時～11時59分 ⑤ 12時より後 ⑥ 決まっていない

問 16 「問 15」で④⑤と答えた人にたずねます。

11時を過ぎるのはなぜですか。あてはまるものを2つまで選んでください。

- ① テレビを見ている ② ゲームをしている ③ 本やマンガを読んでいる
④ 勉強をしている ⑤ なんとなく ⑥ その他

<運動について>

問 17 運動は好きですか。

- ① とても好き ② どちらかといえば好き
③ どちらかといえば嫌い ④ 嫌い

問 18 1日1回は外で遊んでいますか。

- ① いつも遊ぶ ② ときどき遊ぶ
③ ほとんど遊ばない ④ まったく外で遊ばない

問 19 スポーツをしていますか。

- ① している ② していない

<健康について>

問 20 大便を毎日しますか。

- ① 毎日する ② 2～3日に1回 ③ 4日以上ない ④ 不規則

問 21 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) 「たちくらみ」や「めまい」を起こす

- ① よくある ② ときどきある ③ たまにある ④ ない

(2) 朝なかなか起きられず、午前中、身体の調子が良くない。

- ① よくある ② ときどきある ③ たまにある ④ ない

(3) 身体のだるさや疲れを感じる

- ① よくある ② ときどきある ③ たまにある ④ ない

(4) 食欲がない

- ① よくある ② ときどきある ③ たまにある ④ ない

(5) 何もやる気がおこらない

- ① よくある ② ときどきある ③ たまにある ④ ない

(6) イライラする

- ① よくある ② ときどきある ③ たまにある ④ ない

問 22 あなたは、健康的な食生活をしていますか。

- ① はい ② いいえ

ありがとうございました

◆主にご家庭で食事作りやお子さんの世話をしておられる方が、お子さんもしくはご自身のことについて書いてください。※ 答えの番号に○をしてください。

<食事について>

問1 お子さんはふだん毎日朝食を食べていますか。（1つ選ぶ）

- ① 毎日食べる ② 食べない日がある ③ 休日は食べない ④ ほとんど食べない

問2 あなたは、毎日朝食を食べますか。（1つ選ぶ）

- ① 毎日食べる ② 食べない日がある ③ 休日は食べない ④ ほとんど食べない

問3 「問2」で「①毎日食べる」以外と回答した方に聞きます。

朝食を食べない理由は何ですか。（2つまで回答可）

- ① おなかがすいていない ② 気分がすぐれない ③ 食べる時間がない
④ やせたいので食べない ⑤ 食べる習慣がない ⑥ 休日は食べない
⑦ 食事の準備ができない ⑧ その他

問4 お子さんの朝食作りで気をつけていることは何ですか。（1つ選ぶ）

- ① 栄養バランス ② 短時間で食べられるもの
③ 給食がパンの日はごはん、給食がごはんの日はパンにする
④ 子どもが食べるもの
⑤ ない ⑥ その他 []

問5 食育は大切であると思いますか。

- ① 思う ② 少し思う ③ 思わない

問6 主食・主菜・副菜・汁物等のそろった食事は、大切だと思いますか。

- ① 思う ② 少し思う ③ 思わない

問7 お子さんといっしょに料理を作ることがありますか。

- ① ある ② ときどきある ③ ない

問8 「問7」で「③ない」と回答した人に聞きます。その理由を、1つ選んでください。

- ① させたいが子どもに時間がない ② あぶないから
③ 子どもがいやがる ④ わたしに時間がないから
⑤ その他 ()

問9 以下の事柄について、あなたの家庭で教えていることを○印をつけてください。（5つまで）

- ① 食べる前の手洗い ② 食べるときのあいさつ ③ 食器のならば方
④ はしの持ち方 ⑤ 食べるときの姿勢 ⑥ 好き嫌いをなく食べること
⑦ 残さず食べること ⑧ 食品栄養のこと ⑨ 簡単な食事作り
⑩ 郷土食・伝統食 ⑪ 食材や食事を作ってくれる人に感謝の心を持つこと

<給食について>

問10 給食の献立表を見ますか。

- ① よく見る ② ほぼ見る ③ あまり見ない ④ 見ない ⑤ 子どもが見せない

問11 給食だよりや食育だよりは見ますか。

- ① よく見る ② ほぼ見る ③ あまり見ない ④ 見ない ⑤ 子どもが見せない

問12 「問11」で「①～②」と回答した人に聞きます。給食だよりや食育だよりは参考になりますか。（)

問13 給食についてお子さんは、家庭で話しますか。

- ① いつも話す ② ときどき話す ③ ほとんど話さない ④ まったく話さない
話の内容は ()

問14 給食に倉敷市や岡山県の食材【地場産物】が使われていることを知っていますか。

- ① 知っている ② 知らない

問15 学校給食でよいと思われる点はどのようなことですか？（3つまで回答可）

- ① 栄養に配慮している ② 好き嫌いがなくなる
③ 食事のマナーがよくなる ④ 給食当番等の共同作業ができる
⑤ 友だちと同じものが一緒に食べられる ⑥ 経済的である
⑦ 弁当を作らなくてすむ ⑧ 衛生管理に配慮している
⑨ 安全な食品を使用している ⑩ 食育の教材になっている

問16 学校給食に何を望みますか？（3つまで回答可）

- ① 基本的な食事マナーの習得 ② 栄養や食品の知識の習得
③ 郷土食や伝統食の実施 ④ 安全な食品の使用
⑤ 地場産物の活用 ⑥ 献立や味付けの工夫
⑦ 調理や栄養に関する資料の配布 ⑧ 学校給食を通じた食育

<健康について>

問17 あなたは、健康的な食生活をしていますか。

- ① はい ② いいえ 具体的に ()

問18 食生活・生活習慣を改善してみようと思いますか

- ① 関心がない ② 改善しなければいけないと思うが、なかなか実行できない
③ すぐにでも（1か月以内に）改善したいと思う ④ 改善を始めている（6か月未満）
⑤ すでに改善に取り組んでいる（6か月以上）

問19 あなたの年齢を教えてください。

- ① 20代 ② 30代 ③ 40代
④ 50代 ⑤ その他

問20 あなたの性別を教えてください。

- ① 男 ② 女

ありがとうございました