

<子どもたちの食教育推進プランの食生活アンケート>

※あてはまるところに○をつけてください。
()には、言葉で書いてください。

あなたは？ (男子 女子)

	質 問	回 答
あなたの身体・活動について	1. あなたは毎朝食事をしますか	1. 毎日食べる 2. 週に2~3日食べない 3. 週に4~5日食べない 4. ほとんど食べない
	2. 今朝の朝食は何を食べてきましたか。(今朝、食べてきたものをすべて書いてください。)	() ・食べてこない
	3. 家族で朝食を食べない人はいますか	1. いない 2. いる (それはだれですか)
	4. あなたの朝食についての考えを教えてください。	1. がんばってでも食べた方がよい 2. 無理して食べなくてもよい それはなぜですか ()
	5. もし、朝食が用意されていなかったらどうしますか。	1. 自分で作る 2. 家にあるものを食べる 3. 買いにいった食べる 4. 食べない 5. その他 ()
	6. 起きる時間、ねる時間は、何時ですか。	起きる時間 午前 時 分 ころ ねる時間 午後 時 分 ころ
	7. あなたは朝のめざまの気分は、いつもはどうですか	1. すっきり 2. まだまだねむい 3. 頭が重いなど気分がすぐれない
	8. うちに帰ってから運動をしますか (部活動や社会体育も含む)	1. よくする 2. 時々する 3. ほとんどしない
	9. 自分の体の健康を保つために必要な栄養や食事の量を知っていますか	1. 知っている 2. 少し知っている 3. 知らない
	10. あなたは給食の前にお腹がすいていますか	1. いつもすいている 2. 空腹な事が多い 3. すいていない事が多い
あなたの食行動について	11. 家族と一緒に食事を食べますか	朝食 1. 一人で食べる 2. 子どもだけで食べる 3. 家族と食べる 夕食 1. 一人で食べる 2. 子どもだけで食べる 3. 家族と食べる
	12. 食事の手伝いをしますか	1. よくする 2. 時々する 3. ほとんどしない
	13. きらいなものが食事にあるときには、どうしていますか	1. ガマンして食べる 2. 学校では食べるが家では食べない 3. 時々食べる 4. 食べない
	14. マナーの中で自分がされていやだと思うことを、3つまで○をつけてください。	口にもものを入れて食べる ひじをつけて食べる 足を組んで食べる くちゃ音を立てて食べる 食器を持たずに、顔を近づけて食べる 口のまわりをよごしながら食べる いただきますをする前に食べ物に手をつける その他
	15. 上記の質問の内容を自分はしたことがありますか	1. よくする 2. たまにする 3. しない
	16. あなたは、家で食事をするとき、次のようなことをしたことがありますか。あてはまるものに○をつけてください。いくつでもよいです。	口に食べ物を入れたまま話す 食事中に席を離れる 大きな声で話す テーブルにひじをつけて食べる テレビを見ながら食べる その他 ()
	17. 家の食事中に、どんなことで注意されますか。あてはまるものに○をつけてください。いくつでもよいです。	口に食べ物を入れたまま話す 食事中に席を離れる 大きな声で話す テーブルにひじをつけて食べる テレビを見ながら食べる 何も言われない
	18. 食事で気をつけていることは、何ですか。あてはまるものに○をつけてください。いくつでもよいです。	食事はゆっくりとよくかんで食べる 三食必ず食べる 好き嫌いをしない 栄養のバランスを考えて食べる できるだけ多くの食品を食べる 牛乳や小魚を食べる 色の濃い野菜を多く食べる 塩からいものを食べ過ぎない ジュース等をのみ過ぎない お菓子やスナック菓子を食べ過ぎない 楽しく食べる その他 ()
	19. 家族はあなたが体に良い食事をするとよろこぶと思いますか。	1. とてもよろこぶと思う 2. 少しはよろこぶと思う 3. あまりよろこばない 4. まったくよろこばない 5. わからない
食に関する情報について	20. コンビニエンスストアはよく利用していますか。	1. ほぼ毎日 2. 週に2~3回 3. 週に1回 4. 月に1回 5. ほとんどなし
	21. コンビニでよく買う食べ物・飲み物はなんですか。	よく買うもの () ほとんど買わない
	22. コンビニの弁当をどう思いますか。	1. よいと思う 2. あまり食べないようにしている 3. ほとんど利用しない
	23. 22の質問でそう思うのはどうしてですか。	おいしいから めずらしいメニューがあるから すぐに食べられる いろいろなおかずがある 肉が多い 揚げ物やいため物が多い 量が多い 見た目 その他 ()
	24. コンビニで弁当を買う時に、心がけていることは何ですか。3つまで○をつけてください。	好きなもの テレビのコマーシャルなどで見たもの おいしそうなもの 見た目の良さ 野菜があるか カロリーが低いもの(成分表示を見る) 塩分が低いもの(成分表示を見る) その他 ()
	25. ファストフードをどのくらい利用しますか (マクドナルドやモスバーガー、ミスタードーナツなど)	1. 週に1回以上 2. 月に1~2回くらい 3. あまり利用しない 4. 全く利用しない
	26. コマーシャルなどではやっている製品などを、つい買ってしまおう方ですか	1. 必ず買う 2. 時々買う 3. たまに買う時もある 4. ほとんど買わない
	27. おやつは週に何回くらい食べますか。	1. ほとんど毎日食べる 2. 1週間に4~5日食べる 3. 1週間に2~3日食べる 4. ほとんど食べない
	28. よく食べるおやつは何ですか。3つまで○をつけてください。	スナック菓子 ジュース類 スポーツ飲料 牛乳 くだもの 菓子パン (チョコパンやクリームパンなど) おにぎり めん類(カップめんなど) もち 洋菓子 (ケーキ・クッキーなど) チョコレート あめ せんべい 和菓子(まんじゅう・おだんごなど) いも その他 ()
	29. やせたいと思って食事の量を減らしたり、食べなかったりしたことはありますか。	1. よくある 2. 時々ある 3. したことがあった 4. したことはない 5. 覚えていない
	30. 食事を楽しんでいるときはどんなときですか。3つまで○をつけてください。	好きなものを食べる時 朝食の時 学校給食のとき 夕食の時 外食の時 屋外(野外)で食べる時 自分が作った時(手伝いも含む) ごちそうがある時 家族そろって食べる時 一人で食べる時 その他 ()