平成３０年度群馬県児童生徒の食生活等実態調査【Ｂ：中学校２年生】

　この調査は、みなさんがどのような食生活をしているかを知り、望ましい食生活のあり方を考えるための資料とするものです。それ以外のことに使いませんのでありのままを正確に答えてください。

|  |
| --- |
| 1. あなた自身のことやあなたの考えに最も近いマークをぬりつぶしてください。（HBかBの鉛筆）

 : 空白マーク : 正しいぬりつぶし : 不十分なぬりつぶし1. 書きこみ式の回答は、回答らんからはみ出さないように記入してください。
2. この用紙は機械で読み取ります。回答らん以外に書きこみをしたり、用紙をよごしたり、折り目を

　　付けたりしないように注意してください。 |

1. あなたの組と出席番号を記入してください。（身長と体重は、後で先生に記入してもらいます。）

1. あなたは､毎日朝ごはんを食べますか。（１つ回答）

必ず食べる　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　１週間に２～３日食べないことがある

１週間に４～５日食べないことがある　　　　　　　　ほとんど食べない

1. (2)で「食べないことがある」「ほとんど食べない」と答えた人は、朝ごはんを食べない理由は何ですか。（１つ回答）

食欲がないから　　　　　　　　　太りたくないから・ダイエットして時間がないから　　　いるから

いつも食べないから　　　　　　　　朝ごはんが用意されていないから　その他

1. 今日、朝ごはんを食べた人は、朝ごはんに何を食べましたか。食べたものをすべて選んでください。（複数回答可）

ごはん　　　　　　　　　　　　　めん　　　　　　　　　　　　　　パン（食パン・ロールパンなど）

調理パン（ハンバーガー・サンド　菓子パン（あんパン・メロンパン肉（ハム・ソーセージなど）・魚・　　イッチなど）　　　　　　　　　　など）　　　　　　　　　　　　　　卵・大豆製品などのおかず　　　 　　野菜のおかず　　　　　　　　　　くだもの　　　　　　　　　　　　　みそ汁

スープ等　　　　　　　　　　　　　牛乳　　　　　　　　　　　　　　　乳製品（ヨーグルト・チーズなど） 　清涼飲料水（ジュースなど）　　 　お茶など甘くない飲み物　　　　　　　　おかし

その他

1. 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。それぞれの項目ごとに、「はい」「いいえ」「わからない」のうち、あてはまるものを１つ選んでください。

1 / 4

調査平成30年7月

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | はい | いいえ | わからない |
| 1 | 食事はゆっくりとよくかんで食べる。 |  |  |  |
| 2 | ３回の食事は必ず食べる。 |  |  |  |
| 3 | 栄養のバランスを考えて食べる。 |  |  |  |
| 4 | 楽しく食べる |  |  |  |

1. あなたが、食事を楽しいと感じるのは、次の中でどのようなときですか。３つまで選んでください。（複数回答可）

好きなものを食べるとき 朝食のとき 学校給食のとき

夕食のとき 外食のとき バーベキューなど屋外で食べるとき

自分で作ったり、手伝ったりしたも家族そろって食べるとき 友だちや地域のグループの仲間とのを食べるとき 　 　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 　　 　　　　　　ひ　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　食べるとき　　　　　　　　　　　　ひとりで食べるとき その他

1. あなたは､ふだん食べている食品の生産地や「旬（しゅん）」（季節）などを考えることがありますか。（１つ回答）

いつも考える 　　 　 　 時々考える 　　　 あまり考えない 　　 　 考えない

1. あなたは､ふだん外食をするときや食品を買うときに、栄養成分の表示を参考にしますか。（１つ回答）

　　　※「栄養成分表示」とは、お菓子や加工食品の袋にエネルギーやタンパク質などの栄養素をどれくらいふくむかが

　　書いてあるものです。

 いつも考える 時々考える あまり考えない 考えない

1. あなたは、朝ごはんを食べてから夕ごはんまでの間に、おやつ（清涼飲料水などのジュースを飲むこともふくむ）を食

べますか。（１つ回答）

 ほとんど毎日２回以上食べる ほとんど毎日１回以上食べる １週間に４～５日食べる

１週間に２～３日食べる ほとんど食べない。

1. あなたは、夕ごはんを食べてから寝るまでの間に、夜食（清涼飲料水などのジュースを飲むこともふくむ）を食べます

か。（１つ回答）

 ほとんど毎日食べる １週間に４～５日食べる １週間に２～３日食べる

ほとんど食べない

(11) あなたは、好ききらいなく何でも食べますか。（１つ回答）

何でも食べる　　　　　　　　　　少し好ききらいがある　　　　　　　きらいなものがたくさんある

(12)(11)で「少し好ききらいがある」「きらいなものがたくさんある」と答えた人は、あなたのきらいな食べ物は何ですか。

きらいな食べ物をすべて選んでください。（複数回答可）

色のこい緑黄色野菜（にんじん・ピーマン・ほうれん草・かぼちゃなど）

乳製品（ヨーグルト・チーズ・バターなど）

きのこ（しいたけ・しめじ・えのきだけ・なめこなど）

肉（豚肉・とり肉・牛肉・ハム・ウインナーなど）

色のうすい淡色野菜（きゅうり・キャベツ・たまねぎ・なすなど）

牛乳

豆や豆製品（大豆・とうふ・なっとうなど）

いも（じゃがいも・さつまいも・さといもなど）

魚（さんま・いわし・ちくわ・さつまあげなど）

2 / 4

調査平成30年7月

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　調査平成30年７月

(13)(11)で「少し好ききらいがある」「きらいなものがたくさんある」と答えた人は、食事のときどのようにしています

か。（１つ回答）

 がまんして食べる 時々食べる 　　 学校では食べるが家では食 食べない べない

(14)学校では、食に関して学習することがありますか。（１つ回答）

 よくある 時々ある あまりない ない

(15)食品の主な働きには、「おもに体をつくるもとになる」「おもにエネルギーのもとになる」「おもに体の調子を整えるもとになる」があります。次のそれぞれのおもな働きについて、あてはまると思うものを１つ選んでください。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | おもに体をつくるもとになる（赤の食品グループ） | おもにエネルギーのもとになる（黄色の食品グループ） | おもに体の調子を整えるもとになる（緑の食品グループ） |
| 1 | 米飯 |  |  |  |
| 2 | 魚 |  |  |  |
| 3 | 野菜 |  |  |  |
| 4 | パン |  |  |  |
| 5 | 牛乳 |  |  |  |
| 6 | くだもの |  |  |  |

(16)あなたは学校給食について、どのようなことを思っていますか。それぞれの項目について、「いつも思う」「時々思う」「あまり思わない」「思わない」のうちあてはまるものを１つ選んでください。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | いつも思う | 時々思う | あまり思わない | 思わない |
| 1 | おいしい給食が食べられる。 |  |  |  |  |
| 2 | 先生や友達といっしょに食べられる。 |  |  |  |  |
| 3 | 家で食べられない料理が食べられる |  |  |  |  |
| 4 | 栄養バランスがとれた食事が食べられる |  |  |  |  |

(17)あなたは、家での食事のとき「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしますか。（１つ回答）

 いつもする 時々する あまりしない しない

(18)あなたは、ふだん食事の準備や片付けで家の人の手伝いをしますか。あてはまるものすべてを選んでください。

（複数回答可）

 買い物 料理の手伝い テーブルのじゅんび 後かたづけ

食器あらい その他 していない

 (19)あなたは、「朝ごはん」のとき、いつもどのように食事をしていますか。（１つ回答）

家族そろって食べる 大人の家族の誰かと食べる 　 子どもだけ（兄弟･姉妹）で食べる 一人で食べる その他

3 / 4

調査平成30年7月

(20)あなたは、「夕ごはん」のとき、いつもどのように食事をしていますか。（１つ回答）

 　　　 家族そろって食べる 大人の家族の誰かと食べる 子どもだけ（兄弟･姉妹）で食べる

一人で食べる その他

(21)あなたは、自分で米飯をたいたり、みそ汁を作ったりすることができますか。それぞれについて、１つ選んでください。

 （１つ回答）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 作ることができる | できない |
| 1 | 米飯 |  |  |
| 2 | みそ汁 |  |  |

(22)あなたは、ふだん（学校のある日）の夜は、何時頃に寝ることが多いですか。（１つ回答）

８時台 ９時台 １０時台 １１時台

午前０時台　　　　　　　　　午前１時より後 その他

(23)あなたは、いつもの睡眠で休養が十分とれていると思いますか。（１つ回答）

 十分とれている まあとれている あまりとれていない

まったくとれていない　　　　　　　 　わからない

(24)あなたは、毎日、便（うんち）がでますか。（１つ回答）

 毎日、同じころにでる 毎日でるが、時間はいろいろ 時々でないことがある

何日もでないことがある

(25)あなたは、現在の自分の体型についてどう思いますか。（１つ回答）

 「太っている」と思う 「太りぎみ」と思う 「ふつう」と思う

「やせぎみ」と思う 「やせている」と思う

(26)あなたは、「体重を減らしたい」と思ったり、「減らすための努力や経験」をしたりしたことがありますか。（１つ回答）

太りすぎと医師や先生に言われ、指導を受けて実行したやせたいと思って実行したことがある ことがある

したいと思ったが、まだ実行したことがない 思ったことがない

(27)あなたは、運動やスポーツをどのくらいしていますか。（学校の授業をのぞきます）（１つ回答） ほとんど毎日（週に３日以上） 時々（週に１～2日くらい）

たまに（月に１日～３日くらい） ほとんどしない

ご協力ありがとうございました。

4 / 4

調査平成30年7月