



★マークのしかた



悪い 良い

- (6) あなたが、食事を楽しんでいるのは、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時  朝食の時  学校給食の時
- 夕食の時  外食の時  バーベキューなど屋外で食べる時
- 自分で作ったり、手伝ったりしたものを食べる時  家族そろって食べる時  友だちや地いきのグループの仲間と食べる時
- ひとりで食べる時  その他
- (7) 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
- (8) 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、おかしや加工食品のふくろ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
- (9) 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(せいりょう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。
- (10) あなたは、夕ごはんを食べてからねるまでの間に、夜食(せいりょう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)
- 色のうすい野菜(きゅうり・キャベツ・たまねぎ・なすなど)  色のこい野菜(にんじん・ピーマン・ほうれん草・かぼちゃなど)
- 牛乳  乳製品(ヨーグルト・チーズ・バターなど)
- 豆や豆製品(大豆・とうふ・なっとうなど)  きのこと(しいたけ・しめじ・えのきだけ・なめこなど)
- いも(じゃがいも・さつまいも・さといもなど)  肉(ぶた肉・とり肉・牛肉・ハム・ウインナーなど)
- 魚(さんま・いわし・ちくわ・さつまあげなど)

★マークのしかた



(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	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	魚	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	野菜	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	パン	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	牛乳	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	くだもの	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

(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。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	先生や友達といっしょに食べられる。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	家で食べられない料理が食べられる	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	栄養バランスがとれた食事が食べられる	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

(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、ふだん食事のじゅんぴ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       テーブルのじゅんぴ       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       大人の家族のどれかと食べる       子どもだけ(兄弟・姉妹)で食べる  
 一人で食べる       その他

★マークのしかた



(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                       大人の家族のどれかと食べる                       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、みそしる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	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	みそしる	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

(22) あなたは、ふだん(学校のある日)の夜は、何時ごろにね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、いつものすいみん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                                       毎日ですが、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                                       「太りすぎ」と思う                                       「ふつう」と思う  
 「やせすぎ」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ことがある                                       やせたいと思って実行したことがある  
 したいと思っただが、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。