

食生活アンケート（保護者用）

次の1～4の質問について、当てはまる事柄の記号に○をおつけください。

1 食事に関することで、気をつけていることはありますか。

（○はいくつ、つけても結構です。）

食事を作るとき

- 栄養のバランスを考えている。
- できるだけ多くの食品を使うようにしている。
- できるだけ地元の食材を使うようにしている。
- 安全な食材（低農薬・非遺伝子組み替え食品など）を使うようにしている。
- 調理方法を工夫している。
- 親子で一緒に食事の支度をしている。
- できるだけ旬の物を使うようにしている。
- 行事食を取り入れている。

食事中

- 家族そろって食事をするようにしている。
- 楽しく会話をしながら食べるようにしている。
- 正しい箸の持ち方で食事をするようにしている。
- 器を持って食べるようにしている。
- 食事中、テレビをつけないようにしている。
- 正しく食器を並べて食事しているようにしている。
- 嫌いな物も食卓に出すようにしている。
- よくかんで食べるように声をかけている。

その他

- 間食は、おやつの内容・量・食べる時間に気をつけている。

2 あなたのお子さんは、今日、朝食を食べましたか。

- 食べた 食べない

3 上記2で、「食べた」と答えた方は次の質問にお答えください。

赤黄緑の食品群のうち、食べた食品の色にすべて○をつけてください。

* 3つの基礎食品群（右図）または献立表を参考にして下さい

- 赤（体を作るもとになる）食品
- 黄（エネルギーのもとになる）食品
- 緑（体の調子をととのえる）食品

食べている時間はどのくらいでしたか。

- 1分～4分 5分～9分 10分以上

ありがとうございました。裏面は児童生徒用です。
お子さんと相談しながら教えてください。



食生活アンケート（児童生徒用）

☆このアンケートは、家の人と話し合いながら答えてください。

組

◎児童生徒のみなさんのことについてお尋ねします。次の1～13の質問について、あてはまるものに○をつけてください。

質問	答え
1 一週間のうち、何日くらい朝食を食べますか？	() ほとんど毎日食べる () 4～5日食べる () 2～3日食べる () ほとんど食べない
2 毎日、快適な排便がありますか？	() はい () いいえ
3 夜の9時過ぎに何かを食べますか？	() よく食べる () ときどき食べる () 食べない
4 いつも何時ごろに寝ますか？	() 午後9時前 () 午後9時から10時 () 午後10時から11時 () 午後11時すぎ
5 食べものの好ききらいがありますか？ 「ある」と答えた人は質問①と②へ。「ない」と答えた人は、 質問6に進んでください。	() ある () ない
① 家庭できらいな食べものが出たとき、どうしますか？	() がんばって全部食べる () がんばって少しは食べる () 食べない
② 学校できらいな食べものが出たとき、どうしますか？	() がんばって全部食べる () がんばって少しは食べる () 食べない
6 よくかんで食べるように気をつけていますか？	() はい () いいえ
7 毎食、野菜を食べますか？	() はい () いいえ
8 魚を食べますか？	() よく食べる () ときどき食べる () 食べない
9 昆布やわかめ、のりなどの海藻類を食べますか？	() よく食べる () ときどき食べる () 食べない
10 納豆や豆腐などの大豆や大豆製品を食べますか？	() よく食べる () ときどき食べる () 食べない
11 おやつにスナック菓子を食べてみますか？	() よく食べる () ときどき食べる () 食べない
12 外食をしますか？	() よくする () ときどきする () しない
13 家で食事の手伝いをしますか？	() よくする () ときどきする () しない

ご協力ありがとうございました。裏面は保護者用です。よろしくお願ひします。