

自由記述（一般市民）

食育に関する意見や感想、また、よりよい食生活を楽しむためにあなたが今後心がけたいこと・やってみたいこと等、ご自由にお書きください（自由回答）

10代

No.	性別	自由記述コメント
1	男	規則正しい生活とバランスのとれた食事
2	女	私は食べることが大好きで、おいしく食べるためにも歯を大事にしています。

20代

No.	性別	自由記述コメント
3	男	栄養バランスをよりよくする。家族に良い食事を、と考え努力したい。
4	女	なるべく地元産の食材を食べたいのでスーパーなどでもっと食材の種類が増えるといいなと思います。いつも直売場や道の駅をはしごして地元産のものを購入していますが子供ができたら、そういったことも大変になると思うので。又は、コープのような地元産のものを扱う通販を市などでやってもらえたらなあと思います。
5	女	自分で野菜をつくる(家庭菜園)をやってみたい。食べる物・量を自分で管理、選択するようにしたい。小学生ぐらいの子どもは、家庭環境によっては、食事を選ぶどころか、親が出さなければ食べることもできない。親の意識の改善が必要、大事だと思う。大人に成長してから良い選択ができるより、子どものうちからも知識を身に付けさせたいとも思う。食料不足が将来的に考えられるのではないか？(自給率が低い)ため)それについても向き合うべきでは？

30代

No.	性別	自由記述コメント
6	男	匝瑳市の魅力は農業が盛んで野菜や肉、そして海も近いので魚も美味しいことではないでしょうか？それも前面に出して市もPRしていかなくては過疎化が進むだけなのではないかと思います。市として栄えて行くために何を大切にしていくのか考えてほしいです。この先、匝瑳市は何をPRして人口を増やしていきますか？
7	男	食育はとても大切なことだと考えています。しかしながら、仕事や育児などのライフスタイルを考えるとそれに対して十分考えてとりくむことは難しい現状があると考えます。食育を充実させるためにも、地域社会のとりにくみや、親の仕事へのかわり方等を見直していかなければならないのではないかと思います。

No.	性別	自由記述コメント
8	男	知らないことが多いので、まずはいろいろ知ることが大切だと思う。その上で、自分にとって大事なことを取り入れたい。調査ごろうさまです☆
9	女	日頃、忙しく、ゆっくり料理を作る時間がないため、簡単に、短時間で健康的な料理が作れるような料理教室を開催して欲しい。親子で食事の大切さを学べる機会をふやしたい。子どもが小さいうちに食事の大切さを農作物を生産する人達の苦勞を知り、ありがたく頂ける心を育てていきたい。そのような機会をより多く作って欲しい。
10	女	市・県特産の食品の料理方法が知りたい。食育はとても大切なことだと思う。がんばってください。
11	女	今までどうり3食(1日)手作りの食事を心がける。子供達と一緒に作る。
12	女	地産地消は心がけたいが、値段や野菜そのものの品質等を他県産と比べてしまう時もある。”食育”という言葉を目にしたことがあっても、実際何をどのように取り組めばよいのか手がかりがない。前のページの食育の説明文を読んでもピンとこないし、具体例がほしいところです。食事バランス等は気にかけて食事を用意したいとは思っていますが、時間的余裕がないので、なかなか毎日、毎食という訳にはいきません。夏は特に食欲も落ちますので、子供の夏休みに合わせた期間(約40日)の昼食レシピを参考までに是非広報に挟み込んでほしいです。
13	女	なるべく地元の食材を購入するように心がけたい。食べる事に興味がないという人に、食べる事の楽しさや、料理を作るのが嫌いな人に、料理を作ることの楽しさを伝えるような仕事をしたいと思う。
14	女	家庭菜園
15	女	新鮮な地元農産物が手に入る環境がとても嬉しく思うが、放射性物質の影響が気になり、子供達へ食べさせることを考えると避けてします。子供達が安全に食生活を楽しむことができるよう気をつけていきたい。

40代

No.	性別	自由記述コメント
16	男	食事バランスガイドのパンフレットを市役所に置いてほしいです。
17	男	小学生の子孫がいるのですが、匠瑤市学校給食センターの献立はすごく良いと思う。大人も食べたいです。「地産地消」も匠瑤市単体にとられず、海匠、東総、北総、九十九里と広い範囲を「地元」ととらえているので、食材が手に入る環境を望んでおります。行政の範囲ではないが、地元のスーパーでは良い食材が手に入りにくいです。(例)、海に近いのに魚貝類の品ぞろえが貧弱であると感じます。

No.	性別	自由記述コメント
18	女	次の世代、地球環境をよくしていくためには、幼少から食の良さを伝えていくのが必要だと思います。洋食やジャンクフードが増えています、ジャンクフードにたよらず、なくすことは出来ないのので共に歩いていけるのが理想かなと思います。
19	女	子供の成長期には、インスタント食品、(塩分)をひかえて、手作りのものを食べさせる。野菜を多めに食べさせる。食の大切さを考える。(命の大切さ)
20	女	私は、30代後半にくも膜下出血を発症し、1カ月弱の入院を経験しました。病気をして感じたことは、やはり、規則正しい食生活だと改めて思い、バランスのよい食事に心がけています、その他では、高血圧にも気をつけ、塩分ひかえめでとか、水分摂取にも気をつけています。今や脳卒中は若年層でも増えつつあると思うので、若いからといって、不規則な生活は、お進めできません。高齢者になってからでは遅いと思っています。

50代

No.	性別	自由記述コメント
21	女	市内にある大型スーパー(カスマやカインズ)などで休日などに食育のイベントをやったらよいと思う。駐車場にテントを立てて、実際に作ったり試食したり、ぬいぐるみ等(赤ピーマンのあっぴーちゃんなど)がいれば子どもも食べることに興味を示すと思う。農業祭りをやるイベントのようなことをもっと回数を増やして店舗でやれば、お店の宣伝にもいいと思う。
22	女	食育セミナー・食育体験ツアー・イベント等の開催情報が知りたいです。機会があれば参加したいと思います。
23	女	80才の母親が畑で野菜を育ててくれるので、ほとんど購入しなくても良い。自分も退職後は、引き継いでいきたい。「自産自消」を目指したい。野菜は自分でプランターなどでも栽培できる物もあるので家族でとり組む事で食育に関心が持てると思う。
24	女	小学校・家庭教育学級での親子クッキングは、毎年楽しみにしている。メニューも多様でふだんのメニューの参考にもなる。若い人たちは、自分たちで野菜を作ったり、調理をしたり・・・なかなか時間もないし面倒で、外食・レトルト・素材などが多いと思う。家庭の中で、食を家族全員で楽しめるようピーアールや、メニュー紹介・講座など充実させるとよいかと考える。
25	女	海なし県から越して来たので海のことを食生活に取り入れたいと考えています。農作物は自分でも作れますが海産物を探る機会がありません。さいたまや東京から来る友人達にも紹介したいのですがその様な施設や催しがわかりません。季節開催でもよいので地方地引あみ等、この地域特有のものがあって嬉しいのですが。地元のオーガニック農産物を買える店など紹介してほしいです。

No.	性別	自由記述コメント
26	女	テレビのためしてガッテンの様な、何の食べ物により体のどこに良か悪いかなど、なるほどと思う様な、情報の提案があると楽しいと思います。
27	女	私は、季節ごと、旬のものを食べるのが良いと考えています。旬のもの調理の仕方などの教室を開く、昔からのものの作り方 たとへば・・・(草もと、梅干し、たくあん等)若い人が作らなくなっているようなものなどを教えてくれる機会があれば良いと思います。季節ごとの行事の由来、楽しみ方を知ることで豊かな心で過ごせたらよいです。
28	女	夕食を食べすぎて、朝・おなか、すかないので、三食を(朝・昼・夜)きちんと食べる様に心がけたいです。ありがとうございました。

60代

No.	性別	自由記述コメント
29	男	比較的元気になっているが、複数の疾病の為、食事制限がある。蛋白質、塩分、ビタミンKなどだ。必須アミノ酸のことや野菜のとり方など、相談できる所が少ないと思う。直売所などの新鮮野菜はよく利用している。
30	男	感謝の気持ちで頂きます。
31	男	直売所等で低価格 B 級品の販売 無農薬で葉物野菜が出来ないのは市民は知っているので低農薬で形が悪くても低価格で販売すれば理解してもらえれば、市外や都市部にも匝瑳の安全野菜等を理解してもらえるといいと思う。
32	男	野菜を多く食べる。糖質を少なくする。食べる順番を考える。フードバンクを地方にも。
33	女	彩り良く野菜・肉・魚を食していきたいと思います。又、ちまたで聞かれるネギ・パセリ・葉物の残農薬が気になっています。
34	女	①自分で食材を選び料理を作り栄養バランスを考えながら楽しく会話をし自然への恵みへの感謝をしたいと思います。(自分で家庭菜園を少々しているのでとれたての色のきれいさに感謝をしています。)②おいしく食べてストレスをためないことに心がけをしたいと思います。
35	女	学校行事・幼稚園・保育所など保護者の集まる時に食育に対する情報発信をくりかえし行うように....健康の基本は「食事」バランスの良い栄養と安全の知識を身につける。実践するには、保護者・教育者・地域関係者関心が持てるように、直接に関係者に働きかける機会を行政はもっと増やして欲しい。
36	女	高齢者層男女が集りお茶やお食事したりおしゃべりをしながらいろいろ情報交換できるいい場所がほしい。

No.	性別	自由記述コメント
37	女	旬の野菜を多く取り入れたメニューを心がけ、テレビ、雑誌等から新しいメニューを試みたい。(どうしても、昔からの作り方なので、孫や若い人達をアツといわせたい)色どり、盛りつけ等に心がけて新鮮さを補ぎなっていますが、まだまだ工夫が必要かと思えます。
38	女	自分の健康は自分で！ バランスよくよくかみ、美味しく頂きたいです。そして家族のために、元気で自分の役目をしっかり果たし頑張りたいです。
39	女	外食はあまり食べたいという気持が薄れて来ます。消化の良い物栄養のあるものをとっていきたい。
40	女	メタボなので低カロリーで、満腹感を味わえる食事 食べても太らない、むしろ体重減少につながるような食材を選んでゆきたいと思えます。
41	女	魚や肉、煮物や野菜等、色どりを考え、毎日、作るよう心がけております。後、デザートもかかさず出しています。毎日の健康は、食事からですから、かたよりのないよう気を付けてます。
42	女	家庭菜園を無理のない範囲でやってみたい。
43	女	数年前の保健推進員の町の体験を思い出して、アンケートを書きました。仕事の都合により、何か参加できる、事があればと思えます。！！

70代

No.	性別	自由記述コメント
44	男	第1次食育計画の実態は計画を作成しても、結局は個人のやる気の問題。
45	男	野菜を作って食べるようにして肉も食べたいと思っています。
46	男	日々買い物がしやすい街に交通の便をよくしてほしい
47	男	三食腹八部
48	女	カルシウム、カリウム等を気使う、多めにとらない。
49	女	年と共に持病もあるので料理をする事が仕方が無いという気持ちでやっています。本当に簡単に作れる、年配者向け(年寄りが作る)料理の冊子等作っていただけたら嬉しいです。
50	女	口から入ることの大事は知ってるが、歳と共に面どうになってる。大分外食(友人)が増してる。
51	女	潔癖性なので清掃■家の内外の仕事が多く食事の献立に気がまわらない
52	女	これからも規則正しい生活をし、良くかんで食べる。一日7000歩を心がけ、サークル活動を進んで出かける。公民館や体育館も使って運動や歌、図書館で本も借りて、自動車に乗る 友と旅行にもゆき、時には主人とも食事にゆき、花を咲かせ、畑で野菜を作る。今まで通りやってゆく、年に3. 4回同窓生集うこれは楽しいことです。

No.	性別	自由記述コメント
53	女	ずい分前から食育については、騒がれていると思っていましたが、何故、今なのでしょうかと・・・昭和 21 年生まれの私にとって農家生まれということもあって、自分の畑で収穫した季節の野菜、米を食べていたから、いまさらと思う食育です。それだけ、食文化は今、乱れているということなのでしょうかと・・・これからの未来を生きて行く、子供、孫に畑から採れた野菜を出来れば、自分で収穫させて自分で食べる・・・まで体験させてやりたいですね。肉も大切、魚も大切・・・でも野菜はもっと大切・・・生で・・・茹でて、蒸して、煮てと自分で料理して食べる事も教えてあげたいですネ。
54	女	身体はあまり良くないが市の農園で野菜作りをしています。友達になった農園で話をしたり畑でお茶をしたりしています。
55	女	自分は目が悪い左は0右はメガネをかけて 0.2、手術は受けたいけど人によりだめになる(ぜんもう)になるおそれがあると医師に言われている。目の検査、2、3年に1度でも受けてくださいこれからの方々お願いします。緑内障こわい病気です。皆様、体に気をつけて生きて行って下さい。ごくろうさまです。

自由記述（小学5年生）

「食べること」や「食」について思ったことや、よりよい食生活を楽しむためにあなたが、今後心がけたいこと・やってみたいことなど、ご自由にお書きください（自由回答）

・食事について

No.	性別	自由記述コメント
1	男	おいしく食べる
2	男	おいしく食べる。
3	男	作ってくれた人たちに感謝しながら食べる。
4	男	やってみたい いっぱいおやつを食べる。
5	男	朝ごはん昼ごはん夜ごはんを毎日食べる。
6	男	より良い食生活を楽しむために会話したり、食器をかたづける。
7	男	残菜をなくしたい。らく農をして工夫や努力を知りたい。食事で残している人に農家の人のくろうなどを知ってもらいたい。
8	男	食べ物の量をちょうせいして食べる。
9	男	食べる時のぎょうぎわるいといわれるので食べる時のぎょうぎをよくしたい。
10	男	テーブルマナーに気をつけて食べる。食べる前に手伝いをする。
11	男	ぼくは家でテレビを見てごはんを食べているのでそこをなおしたい。
12	男	自分で作った物をしゅっかして人々に食べてほしい。
13	男	食べる時話をしている。
14	男	自然の大切さをよく考えて食事をとっていきたい。
15	男	家族の人といっしょに会話しながら食べたい。
16	男	おかしをあまり食べずに、ごはんをいっぱい食べたい。それで力をつけたいです。
17	男	食べる時に、家族とそんな話さないのだから家族と話して楽しい夜ごはんにしたいです。
18	男	食べることは、とても大切だと持った。世界中には、食べられない人もいる中食べられていることが幸せかわかった。
19	男	よくかんで食べるのを心がけたい。
20	女	食事は、楽しくしゃべる。おいしい物を食べる。
21	女	もうすこし野菜を食べる
22	女	おやといっしょに料理をたのしんだり、キレイな食べ物を少しは食べるようにする。
23	女	最近、やさいをぜんぜんたべていないから、やさいを食べることを心がける。
24	女	土日でもちゃんと朝ごはんを食べることを心がけたい。

No.	性別	自由記述コメント
25	女	食べることはたいせつだけど、たべすぎてダメ
26	女	野菜(いも以外)がきらいだけど、できるだけ食べるようにしたい。
27	女	間食をせず朝、昼、ばんご飯はしっかり食べる。
28	女	食べ物には、いろいろなものがふくまれているんだなと思いました。毎日朝ご飯を食べるようにしたいです。
29	女	ちゃんとお母さんのお手伝いをころがけたいです。
30	女	きれいな食べ物をどのようにして食べられるようにするのかを考える。
31	女	おうちの人があんしんするようにころがけたい！。
32	女	今よりも、もっと、地いきの食ざいなどを使ったり、食べたりしたい。これからは、食べ物にかんしゃして、ごはんを食べようとおもう。
33	女	にがてなものがなくなるようにしたいです。
34	女	炒め物などを、たまに、家族に食べてもらいたいののでたまにとくせい料理をふるまっています。
35	女	これからも「いただきます」「ごちそうさま」と言う。
36	女	食器などをきれいに使う。バランスをととのえる。
37	女	よりよい食生活を楽しむために、いろんな物を食べてみたい。
38	女	これからも、野菜やお米、パンを食べて、栄養バランスを考えたいと思います。;
39	女	いただきます。ごちそうさまを家でも言うようにする。
40	女	おいしくたべたい
41	女	あまりカロリーの高いものは食べないようにする。

・食事は残さず食べる

No.	性別	自由記述コメント
42	男	食べ物をなるべく残さないで食べる。バランスよく食べる。
43	男	できるだけ食べものを残さない。
44	男	米かおかず(ごはん)を残さない
45	男	ぜったい残さない。きん肉をつける。(肉や魚)を食べて
46	男	必ず給食を残さないようにしたい
47	男	地いきのかたや料理をしてくれたのを完食し食べ物を残さないようにしたいです。
48	男	残さない。
49	男	時々、夜ごはんを残してしまったことがあったけど。これからは絶対に残さないようにする。これからは作ってくれた人に感しゃの気持ちを持って食べる。
50	男	食べ物を残さないようにしたいです。みんなで食べる時たのしくいろんなことをしゃべる。給食を食べる時きちんと作っている人に感しゃして食べる。農業たいけんをして自分で作った物を食べてみたい。漁業たいけんをして魚や貝、コンブを

No.	性別	自由記述コメント
		とってみたい。家でりょうりを1人で作って家族で食べたい。きちんと栄養をとってきれいなものをのこさない。
51	男	好ききらいをしない
52	男	今後もつづけて好ききらいなくきれいなことも食べようと思う。
53	男	好ききらいをしない
54	男	農業をやってみたい。食べ物を残さず食べるようにする。好ききらいをしない。
55	男	なるべく好ききらいをしない。
56	男	好ききらいなく、なんでも食べられるようにする。
57	男	好ききらいをしない。
58	男	ちゃんと食べないと、食べる物がない人が、かわいそうだと思う。好ききらいなく食べるのが大事
59	男	好ききらいはしない
60	男	好ききらいをしない。食べ物をのこさない。
61	男	好ききらいをせず、残さず食べるようにしたいです。
62	男	その食べ物を作ってくれた人の事を思って好ききらいせずにたべる。
63	男	あまり好ききらいしないようにする。
64	男	好ききらいしないようにする。
65	男	作ってくれた人に感謝しながら食べる。農業などの仕事をしてみたいです。好き、きらいはしないようにしたいです。もっと食べ物について知りたいです。食べる時、れいぎ正しくしたいです。学校でも田んぼで米を作っているの、家の田んぼでも、もっと米などを作りたいです。海でも魚や、貝、コンブなどをとる仕事も、実際にもやってみたいです。料理教室などにたまに行ったりすることがありますがもっといってみたいと思います。

No.	性別	自由記述コメント
66	男	ぼくは、一つだけ、きれいな物があります。少しでも残すと作ってくれた人にめいわくになることを知り、これからは、きれいなものがあっても、好き嫌いせずに食べたいと思います。次にぼくは、農家をやってみたいと思いました。理由は、スーパーの野菜みたいにきれいな野菜だったので、ぼくもこんな野菜を作ってみたいと思ったからです。
67	男	食べ物をのこさない。
68	男	食べものをつくった人のきもちをかんがえてなるべくのこさないようにする
69	男	ぜったいにのこさないようにしたい。
70	男	作ってくれたからのこさないで食べる。
71	男	たべ物はぜったいにのこさない
72	男	家で夕食をたべるときあまりテレビなどをみず食べることのうれしさやのこさず食べることをきをつける。
73	男	のこさず楽しく食べる。
74	男	だされたものはせきにんをもつてのこさずたべらず。
75	男	野菜をつくることをもっとやってみたい。1日3食きちんとこのこさず食べることを心がけたい。
76	男	これからも残さず食べる。
77	男	残さずたべる。
78	男	これからも残さず食べる。農家の人たちや作ってくれた人に感謝しながら生活していきたい
79	男	食事をなるべく残さず食べる。農業作業が大変なのかなと思った。
80	男	すききらいしないでバランスよくたべることを心がけている。
81	男	あまり食べ残しなどせずに完食をして、食べ物を無だにしないこと。とうもろこしを育ててみたい。
82	男	たまに、ご飯を残してしまうので、今後から、完食できるようにする。次に、いつも、おばあちゃんとおじいちゃんが「ご飯が食べられない人たちを考えろ！」と残すといわれるのできちんと食べようと思います。なので、おじいちゃんとおばあちゃんがしている米作りと野菜作りを手伝い、農業のことをもっと知りたいです。
83	女	ちゃんと自分が食べれる量をきちんと食べる。好き嫌いをなくす。栄養バランスに気をつける。
84	女	好ききらいをみんながしないように、好きなものに、くふうをして、野菜を食べてもらったり、3年生のときはが多かったけど今は、野菜が好きだから、こん後もよい食生活を楽しまたいです。

No.	性別	自由記述コメント
85	女	食べ物は農家の人やいろいろな人が作っていて植物とが食べるものに感しゃする気持ちで「いただきます」や「ごちそうさま」とかをやるのでこれからも続けていきたい。食べ物を残して好ききらいがあるとバランスがとれなくだんだん体が弱ってきてしまうのでこれからも好ききらいなく完食していきたい。
86	女	これからは、食べ物や野菜などを残さないようにしようと思った。好ききらいが多いからちようせんしたいと思った。
87	女	今は好き、きらいをしているけど、だんだん食べられるようになりたい。
88	女	しんじやった動物を食べ物にしているからかんしゃの気持ちを持って食べることよりおいしく食べるために好ききらいをしない。
89	女	好ききらいをしないで何でもたべる。もっとごはんをたべる
90	女	あまり好ききらいをしない。生活にいいことをしたい。
91	女	好ききらいをしない。できるだけのごさずたべる。かんしゃのきもちをもつ。自分でりょうりをぜんぶ作りたい。
92	女	好ききらいなく食べたほうがいい。
93	女	好ききらいをしない。
94	女	肉があまり好きではないので、これからは食べれるようにしたいです。
95	女	好ききらいをしないで何でも食べれるようになりたいです。
96	女	好ききらいが多いからなくそうと思う。自分で一から野菜を作ってみたい。
97	女	好ききらいをしないで、バランスよく食べる。産業体験を今度試みて、家族とかに教えられるようにしたい。
98	女	食べる時は作ってくれた人に感しゃして食べてあまり好ききらいをしない。農業体験を試してみたい。
99	女	好き・きらいをしないで、なるべくのごさないで食べるとか？作ってくれた人の気持ちを考える
100	女	好ききらいせず、残さず食べる。作ってくれている人にかんしゃして、なるべく手伝うようにする。自分で料理を作ったり、栄養にきをつけてたべる。
101	女	食べ物を作ってくれた人や料理を作ってくれた人に感しゃをして食べたいです。野菜の好ききらいをなくして食べたいです。私は給食のときと、家で食べる食事は残さない心がけをしています。これからもごはんを残さないようにしたいです。野菜をたくさん育てて大きくなるまで育てたいです。食べ物をおいしく食べたいです。
102	女	世界には、食べ物がなくてこまっている人がたくさんいて、自分たちが食べているものはいろんな人がくろうして作ってくれたのにこれからは感しゃの気持ちが持てるようにしたいです。りょうりを一人でいろいろ使ってりょうりができるようにふだんからいろいろお手伝いしたりしてよくあじわって、好ききらいがないようにしたいです。
103	女	残さず食べ、作ってくれた人の、ありがたみを意しきすること。ふだんから、料理の手伝いなど、心がける。

No.	性別	自由記述コメント
104	女	残さず、作ってくれてる人にかんしゃしながら食べて、大切にしたい。自分で料理をしたい。
105	女	朝ご飯などをきちんと食べて、のこさないようにする。
106	女	できるだけ食べ物をのこさないようにする。作ってくれた人の気持ちをよく考える。
107	女	のこさないできちんと「いただきます」「ごちそうさま」などのかんしゃのことばを言う
108	女	できるだけ食べ物をのこさないようにする。
109	女	魚やお肉などは本当は生きていたたべものなので、のこさないで食べる。すききらいをしない。たべものに感しゃの気持ちをもつ。
110	女	のこさないで食べる。
111	女	今後、ごはんをのこさないように、心がけます。
112	女	これからは、できるだけ食べ物をのこさないようにしたり、これまで育てたことのない野菜を育てたりしてみたい。
113	女	自分の家で、野菜をつくってみたい。のこさないようにする。
114	女	毎日できたらのこさない、かんしゃをもつ。
115	女	食べることにこまっている人がいるのでのこさないようにしたいと思います。
116	女	ご飯をのこさないようにし、作ってくれた人、自然にかんしゃしつづける。
117	女	食べ物を残してしまうことがあるから自分が食べ切れると思ったら残さず完食できるように心がけたい
118	女	食べ物はいつも残さないけどもし残しちゃうこともあるからよく食べて、じょうぶな体を作ろうと思った。もっとはやねはやおきをする。
119	女	やさいを残したりしないように心がけたいです。
120	女	家の人の作った料理をなるべく残さないで全部食べる。給食もなるべく残さないようにする。
121	女	作ってくれた人に感しゃの気持ちを持つ。食事を残さない。
122	女	たまに、ご飯を残してしまうことがあるから残さないようにきれいな食べ物でも少しは食べるようにする。
123	女	わたしは、料理を作っている人や料理のお肉や野菜を育てている人のことがすごいなと思います。なのでわたしは、毎日、ご飯、お肉、お野菜を残さないようにしています。そして、わたしは自分でも料理を作って、すごいなと思われたいです。
124	女	家ぞくでごはんをたべるときは楽しく残さないように食べる。馬などの動物を育ててみたい。
125	女	きれいな物などがあるけど、それも、食べれるようにする。野菜をしっかり食べる。栄養のバランスを考えて食べる。食べ物は、食べられない人のことを考えたら、残したりしないようにしようと思った。
126	女	いつも、おいしい給食をありがとうございます。これからは残さず食べて、楽しい給食に行きたいです。本当にいつも感しゃしています。
127	女	ごはんを残さないようにします。

No.	性別	自由記述コメント
128	女	あまり、食べ物を残さないようにして、作ってくれた人に感しゃの気持ちをして、食にとりくむ。
129	女	できるだけ食べ物を残さないように今後から心がけていきたいと思います。
130	女	今までは人が作ったやつを残していたりしたけど、こんどから一くちずつ食べたいと思いました。
131	女	毎日食べ物を残さない。(ほとんど)
132	女	残さずぜんぶ食べれるようにしたい。(きれいな物)
133	女	もっと食に興味を持ち、ご飯を作っている人や、野菜を作ってくれる人に、感しゃしながら残さないようにご飯を食べる。もっと家の人やがやっていることを手伝ってごはんをつくるのも手伝う。「食育」という言葉を初めて知ったので、健康でいられるように、食べる物のバランスを考えてご飯を食べたり、おやつを食べすぎたりしないように気を付ける。おやつをたくさん食べて、ご飯が食べられなくなると、栄養のバランスが悪くなってしまいますので、そういうところにも気を付けて、毎日、ごはんをきちんと食べたいと思います
134	女	すききらいをしないでちゃんと食べることや、残さないでちゃんと食べる。それに給食を作っている人にも完食してほしいという思いがあるのできれいなものがあったても、完食できるように心がける。あと家では農家の手伝いをきちんとしたくさんのお米や野菜がたべられるようにする。それに大人になったら田んぼの田植えをきかいでやってみたいです。
135	女	いつも、野菜を食べなくてバランスよく食べていないから、これからは、すききらいなく、野菜は食べられるようにする。
136	女	やっぱりすききらいをすると、つくった人にもうしわけないから、すききらいをしないようにこころがけたい。
137	女	すききらいなしのほうがいい
138	女	すききらいしないでたべる。
139	女	もっとすききらいをなくす。おおきい声で、「いただきます」「ごちそうさま」を言う。
140	女	たべのこしをしない。かんしゃをもつ。
141	女	食べる時に、「ありがとう」と言う気持ちを心がけるようにする。

・食に対する感謝の気持ち

No.	性別	自由記述コメント
142	男	食べる時に感謝したりする
143	男	作った人に感謝の気持ちをこめて食べる
144	男	料理を作ってくれたり、野菜などいろいろ作ってくださる人たちに感謝して食べていきたいです。よりよい食生活を楽しむためにバランスの良い食生活心がけま

No.	性別	自由記述コメント
145	男	作ってくれた人に感謝するようにする。
146	男	給食を作ってくれた人家族の料理を食べていつもお世話をしてくれるので作ってくれた料理に感謝の気持ちを持ちたいです。
147	男	食べる物への感しゃの気持ちを忘れない
148	男	いままでは、作った人の気持ちを考えずに食べていたけど、アンケートをやってこれからは作った人や農家の人たちに感しゃをこめて食べようと思った。
149	女	食べ物を作ったださる人に感謝したい好ききらいをしない栄養バランスをちゃんと考える。お手伝いをする。
150	女	田んぼや畑で野菜などを作る仕事を体験したいです。後、好ききらいをしないで作ってくれた人に感謝の気持ちを持ってきちんと残さず食べる。
151	女	私が今後心がけたいのは、ごはんをつくってくれる人やのうかの人に感謝やごはんの残さずたべられるように心かけたいです。
152	女	給食をつくってくれた人に感謝をこめてたべてみたい。
153	女	食べ物が食べれない人がたくさんいるのでこれからは食べ物をのこさないようにする。食べ物をつくってくれている人に感謝しようと思った。
154	女	いつも、つくってくれる人のことを、思って、感謝の気持ちをもって、ごはんをたべていきたい。
155	女	食べ物を作ってくれた人などに感謝しながら食べる。
156	女	「いただきます」「ごちそうさまでした」などをきちんと家でも言い感謝を示すようにしたいと思いました。郷土料理などを作れるように知っておきたいと思いました。
157	女	食べることは、人間のために動物がぎせいになっている。だから感謝しないといけけないのに食べることにむちゅうになってわすれているときがある。よりよくするには、家族や友だちと協力したり、楽しく話をしながら食べるとご飯がすすんだりする。もっとお母さんのお手伝いをしたりして自分も料理が上手になりたいし、お母さんも喜ぶのでお手伝いをたくさんできるようにやってみたい。
158	女	魚や野菜を作ってくれている農家や漁師さんたちに感謝しているので、作る苦労をむだにしたくないから残さず食べたい。魚や野菜など作る人の仕事をやってみたい。
159	女	わたしは、農業たいけんしてみたいです。理由は、農業の人がどれだけくろうして、野菜を作っているかして、きれいな物があるので、食べれるようにしたいからです。あと、食事の時食べ物や、自然への感謝の気持ちを、持ちながら食べれるように、心がけれるようにしたいと、思いました。あと、食育という言葉も、知りたかったです。

No.	性別	自由記述コメント
160	女	食べ物を作ってくださる農家の人たちや、料理を作ってくれた人に残したら申し訳ないと、これからは今まで以上に思えるようにしたいです。これからは、ゴミを出すなど食器を洗うなどという、お手伝いをもっとたくさんするように心がけるように自分でも気を付けたいです。食事をする時に、食べ物や、自然への感謝の気持ちを持って今後食べるように気を付けたいです。
161	女	せいかいにはいろんな人がいて、いろんな食材もあってそれをいろんな人に感しゃしたいと私はすごく思っています。それを使って食べ物を料理してくださっているのでわたしはほとんど食べ物をすこしのこしてしまうことが多いのでこんどからは食べ物をのこさないようにわたしはしたいと思いました。これからは感しゃをこめて食べたいと思います。
162	女	作った人に感しゃしながら食べる。
163	女	作ってくれた人にかんしゃする。

・作ってみたい事・体験したいこと（料理や農業・漁業など）

No.	性別	自由記述コメント
164	男	見たことのない料理や食べたことのない料理を作ってみたい
165	男	いろんな料理を作ってみたい。
166	男	料理をしたい。せんたくものをたたむ。
167	男	農業をしたり、料理などの体験などをいろいろとして、農業で働いたりしてみたい。水産業もできればやってみたいと思っています。
168	男	匝瑳市のきょうど料理の作り方をしりたいと思った。
169	男	自分で料理をつくる。
170	男	料理の手伝いをやっていないので大変だから今後手伝いをしたいです。農作業や漁業を体験したいです。なぜなら作ってる人の気持ちがわかるからです。加工体験もしたいです。なぜならどうやって加工してるか気になったからです。心がけていることを全部いかせるようにしたいです。食育という事が知らなかったので調べたいです。いつもおいしい給食を毎日ありがとうございます。
171	男	たべ物を作る事
172	男	食べることというのは、生き物から栄養をもらって、ぼくたちがじょうぶに育っているのありがたいと思いました。そしてより良い食生活を楽しむために、家族そろって会話して楽しみたいです。農作業で野菜などを作る仕事を体験したいです。
173	男	ハンバーグがうまくつくりたい。
174	男	土日では、朝のごはんをつくれるようにする。
175	男	自分でご飯を作ってみたい。
176	男	農産物を作ってみたい。

No.	性別	自由記述コメント
177	男	農産物を作ってみたい。
178	男	大人になってから仕事もして野菜や米を作ってみたい。
179	男	もう少し、食べ物になってくれた命やりょう理を作ってくれた人たちに感しゃしたいと思います。また、農作業や漁業をやったことないのでその二つを体けんしてみたいです。りょう理もあまりしたことがないのでやってみたいと思いました。食をふかく考えてみると、こんなに大切なことがあたまにうかびました。
180	男	漁業体験をしてみたいと思った。
181	男	漁業をやってみたいです。
182	女	母さんたちが作ってくれた料理を残さずにおいしく食べようと思った。農作業などの話を聞いてみたいし、体験してみたいと思った。
183	女	「食」に関係する見学や、体験をしてみたい。農家さんや、食材に関係している人、料理をしてくれた人にかんしゃする。
184	女	田植え体験で、なえを植えてみて、まがったり、させなかつたりしたけど、それを農家の方々がやってくれているので、給食や家で食べる時などは、残さないで食べたいと思い私は、田植えの体験は、やったことはあるけれども、農家や野菜を育てるってことがあんまりないので、農家の人に感しゃしながら食べたいと思います。
185	女	お母さんとたくさんりょうりをつくっていろんなりょうりのつくりかたをしりたい
186	女	おかしをつくってみたいです。すききらいをしないこと！
187	女	果物がすきなので、いちごなどをつくってみたいです。
188	女	やさいをじぶんでつくってそれをじぶんでりょうりしてたべてみたい
189	女	つくってくれた人にかんしゃしてたべたい。
190	女	野菜などをつくっている人たちみたいに手伝ってみたい。作っている人のたいへんさをしりたい。
191	女	私はお米類やいろんな食品が食べられない人もいると思うから、その人たちに私たちがボキンしてあげて、いろんな食品を食べてほしいと思う。だから、その分残さないで作ってくれた人や農業で頑張る人のためにそこさず食べたいと思う。
192	女	漁業で、魚をとってみたい。
193	女	いろんな農業や漁業をやってみたいと思った。
194	女	私は、はやくねることを心がけたいと思います。やってみたいことは農作業です。
195	女	私が、食べることについて思ったのは、色々な動物からの栄養をもらってじょうぶに体ができているのでありがたいと思いました。そして、よりよい食生活を楽しむために、今後心がけたいのは、家族とたくさん話すことです。会話をたくさんして、楽しく食事をしたいです。やってみたいことは、もっと農作業をたくさんしたいです。家でも、おばあちゃん達の田んぼや畑の仕事などを手伝って農家の人の仕事を覚えたいです。

No.	性別	自由記述コメント
196	女	農作業と漁業がやってみたいです。なぜならば、農作業や漁業の人がやってくれるから、私たちがおいしいものを食べれるんだと思って、私もその人たちの気持ちになって、農作業と漁業がやってみたいと思いました。いつも、おいしい給食をありがとうございました。「食育」がわかるように、したいです。
197	女	きれいな物をなくしもっと健康な体にしたい。野菜ももっと自分で作ってその野菜を使って料理をしてみたい。
298	女	料理を作って、家族に食べさせてあげたい。野菜を毎日食べている。
299	女	いつも、みんなのためによるごはんとかを一人で作ってみたい。
200	女	いつもよいご飯を食べれるようにしたりもっといろいろな野菜を作ってみたい。
201	女	自分で作ってみたい。
202	女	朝ごはんなど食事をするときには、テレビなどをけし、作ってくれた人に感しゃのきもちをもつこと。
203	女	おかあさんと、家族のみんながたべたいものをいっぱい作ったり、おいしいものをみんなで作ってみたいです。
204	女	いっしょに料理を作りたい。
205	女	マナーを守ってぎょうぎよく食べたい。料理の作り方をたくさん知ってお母さんにおんがえししたい。
206	女	自分で作ってみたい。
207	女	社会のときに米の勉強をしました。昔は、米などをたべていたのに今はパンなどばかりなので米で作るものをふやせばいいと思います。
208	女	やさいを一から作る。
209	女	おかしをいっぱい作りたい

・その他

No.	性別	自由記述コメント
210	男	太らないようにきをつける。
211	男	野菜を育てたりする。
212	男	びょうきにならないでげんきでいたいから
213	男	今度はいただきます、ごちそうさまをいう
214	男	みんなできょう力してやる。
215	男	しょくじにこまっている人のためにぼきんをしてたべさしてあげたい
216	男	ごはんのしたくをてつだう
217	男	ごはんをたべたくてもたべられない人もいるので毎日ごはんをたべれることうれしくおもう。

No.	性別	自由記述コメント
218	男	農業でひいおばあちゃんがやっているのでひいおばあちゃんにふたんをかえけないように心がけたい。
219	女	食物などにも命があるので大事にいただきたい。
220	女	いきていくためには、たべることがとても大切だとおもった
221	女	しつ問22のことを調べてみたい。
222	女	野さいを育てる人を見たり、自分でりょうりをしたりしたほうがいいと思います。

自由記述（中学生 2 年生 ）

「食べること」や「食」について思ったことや、よりよい食生活を楽しむためにあなたが、今後心がけたいこと・やってみたいことなど、ご自由にお書きください（自由回答）

・食事について

No.	性別	自由記述コメント
1	男	よりよい栄養のよいごはん食べる！！
2	男	栄養バランスを心がける。運動(スポーツ)をすることでやせてしまうため、どんどん食べて、運動して、いい体つきにしていきたい。
3	男	栄養のバランスに気を付けて食べる。
4	男	ぼくは、食べる事にあまり興味がありませんでした。ですが、このアンケートを通して、食べるものや栄養バランスや、よりよく楽しく食べられるか、改めて確認することができました。これからも、しっかりしていきたいです。
5	男	食べることは農家さんの思いなども一緒に食べることなので食をたいせつにしていこうと思いました。
6	男	良く食べる。
7	男	バランス良く食べる？みたいなことをする。
8	男	みんなで食べる
9	男	僕の年代は体重の平均が55kgぐらいなのだがそれよりも10kg少ないのが困っている。だから、ごはんは1回の食事につき2杯以上は食べることを心がけたい。
10	男	食べることは、人にとって生きるために絶対に必要不可欠なことだと思う。食べているときに遊んだりけいたいをいじったりしていることは、食べている物に対してしつれいだと思う。
11	男	食べることは人のとってとてもたいせつということがわかりました。スナックがしやアイスなどを食べすぎないようにしようと思いました。魚、肉にかたよらないように食事をしようと思いました。
12	男	家族みんなでご飯を食べる日を毎日にする。
13	男	家族とコミュニケーションをとりながら食す。よくかんで味を楽しみながら食す。
14	男	いろんな食べ物を使ってみたい
15	男	しっかりマナーや食についてよく知る事が大事だと思った。
16	男	食育の意味があまりわからなかったけどこれでよくわかった。
17	男	食べているときに、もっと人と話したほうがよいと思った。
18	男	給食のじが小学校の時のほうがいい(おいしい)出来れば小学校の時の味に戻してください。

No.	性別	自由記述コメント
19	男	食は大事
20	男	食をつくるよろこびを感じつつ食材と今いきていることと思い食べていこうとは思った。
21	男	食は大事だし、必要なものだから、食事についての考え方を少し変えたい。
22	男	食事の時にもっとみんなと話をするように心がける。
23	男	野菜やバランスのよいしょくじをしていきたいと思いました。またかぞくの会話を心がけたいです。会話はとてもだいじで国語力もあがるからです。人間はことばという大切なきのうがとうさいされていてそれをつかわないのは、もったいないと思ったから。
24	男	しっかり大きな声「いただきます・ごちそうさまでした」を言う。
25	男	「いただきます」と「ごちそうさま」を心がけたいことです。
26		栄養のバランスを考えて食事したい。
27	女	バランスよく色々な物を食べることが大切だと思います。栄養は、体を作るものになるので、食生活はとても大事だと思いました。
28	女	たくさんの食べ物を使った栄養のある料理が毎日食べられているが、その食べ物をつくる上でどのようなことをしているのか、どのような努力をしているのかを知れば、もっと食べることに感謝の気持ちを持つことができるので農業などをやってみたい。
29	女	まずは、食きっちり、バランスのよい食事をとることが大切だと思う。なので、私も心がけてはいる。あとは、地元産のものを食べることも大切だと思う。そして、地元についてよく知り、感謝しながら、楽しく食事することを心がけたい。
30	女	毎日、ちゃんと3食たべて健康な体をつくりたいです。そして、生活バランスをくずさないように早寝・早起きを心がけたいです。
31	女	バランスよくこれからは気をつけようと思いました。
32	女	バランスがかたよってしまうことが多いので、なるべくバランスよくたべて風邪をひかないようにしたい。匠瑤市にもたくさんの健康にいい食材があるので、食べていきたい。
33	女	なるべく外食はひかえ、家で作った物を食べるようにする。あまり間食はとらない。バランスよく食べる。
34	女	食べすぎに気をつける。→バランスを取る。
35	女	たくさんの料理を食べる。
36	女	食べる事は大切という事がわかった。
37	女	1人で食べるよりみんなで食べることをしたほうがうまい
38	女	ごはんを食べる時には、「ごちそうさま」「いただきます」が大事だと思う。心をこめて、言う。
39	女	いつも、朝ご飯を食べる時間がなく、夜も遅くに寝てしまうので、学校生活中、とても眠いです。母にも「朝ご飯食べないと、元気出ないよ」と言われています。な

No.	性別	自由記述コメント
		ので、このアンケートを機に、朝ご飯をしっかり食べようと思います。
40	女	食べることは生きるのにとっても大切な事
41	女	よりよい生活を楽しむために家族みんなで食べたり、みんなで話すことで、家族の仲も深まると思った。食べることも、健康に気をつけた、色が彩やかな物を選んで自分で作って食べたいと思った。たった1つの食でも自分の心にも体にも良いと思った。
42	女	間食をしないでごはんはきちんと食べるようにする。食べすぎは注意
43	女	食べすぎない
44	女	作ってくれている人や野菜や、動物などを育てている人に感謝の気持ちをもって毎日、ご飯を食べたい。お料理教室に行ってみたい。
45	女	頑張って、いろいろ食べようと思った。
46	女	カロリーなどに気を付ける。
47	女	食事は家族と一緒に食べようと思う。
48	女	食べたくても食べられない治安の悪いところもあるから、ふだんから食べ物を大切にしていきたい。
49	女	野菜を食べられるようにしたい。
50	女	食事は私たちの体の健康を支えるためとても大事なことで日本では食べたいものが食べられるが世界では食料が不足している国も多いので食材を大切にしていきたいです。また自分にできることを積極的に行い、農作業や漁業を体験してみたいです。なるべく家族で食事ができるように心がけていきたいです。
51	女	朝も家ぞくそろってすこしでも会話しながらたべれたらなと思う。
52	女	地産地消を心がけたい、日本産をできるだけ選びたい。

・食事は残さず食べる

No.	性別	自由記述コメント
53	男	ご飯を残さず食べる。世界にはご飯を食べられない子がたくさんいるからまず好き嫌いをしない。
54	男	いろいろな物を食べてみて、好き嫌いをしないように心がける。好きなものばかり食べないように気を付ける。
55	男	自分で料理をつくってみたい、なるべく好ききらいを直したい。
56	男	好き嫌いをいわない。残さずに食べる。毎朝きちんと食べる。
57	男	好き嫌いせず、残さず食べる。
58	男	これからは、好ききらいしない
59	男	食べる事が好きだからもっと自分で料理を作れるようになりたい。
60	男	好き、嫌いせずに米1つぶ残らず食べる。
61	男	あまり好き嫌いをせず感謝をこめて食べる。漁業や、農業の体験を1回してみたい。
62	男	食べることは、ものすごく大切なんだ、と思いました。毎日、残さず、好き嫌いをせず食べたいと思いました。また食べるときは、家族と一緒に、「いただきます」「ごちそうさまでした」といい、作ってくれた人に感謝しながら食べたいと思います。
63	男	これからも食事を残さないように、好き嫌いをしないで、食べていきたいです。
64	男	好き嫌いをなるべくしないようにしていきたい。
65	男	ふだん何気なく残している食べ物は、いろいろな人に申しわけないことをしてるんだとあらためてしれた。これからは、今までよりも、意きして、好き嫌いなく食べる。
66	男	好き嫌いをして、残すことがあるので、作ってもらった料理に文句を言わずしっかり完食する。料理を作ってくれた人、自然に感謝して食べる。
67	男	出されたものは好き嫌いせずに食べている。
68	男	好ききらいせずに残さずたべて感謝を忘れないようにする。
69	男	食べ物の好ききらいをせずバランス良く食べれば良いと思う。朝ごはんを食べればいまよりももっとけんこうになれるからこれからは、食べれるようにしようと思う。食事の時、家ぞくともっとたのしくはなしもっと楽しい食事にしようと思う。作ってくれた人や、育ててくれた人にかんしゃをして食べようと思った。マナーをまもってごはんをのこさないようにする。
70	男	なるべくのこさないようにする
71	男	できるだけ食べものをのこさない。
72	男	のこさず食べる
73	男	のこさず食べる。
74	男	食べ物をのこさずきちんと食べようと思いました。

No.	性別	自由記述コメント
75	男	残さず食べる。
76	男	残さず食べる
77	男	残さずに食べたい。
78	男	食材を作ってくれた人 料理を作ってくれた人に感謝をして、残さず食べることを心がけていきたい。
79	男	料理を作っている人に申し訳ないことは絶対しない。なにがなんでも食べる。残さずきれいに。
80	男	残さず食べる
81	男	ふだんの食事バランスに気を付けて、残さずにきれいに食べる。間食をしすぎないようにする。
82	男	ぼくたちが健康に生活できているのは、全部、食べ物や飲み物があるからなんだと、改めて知りました。ぼくは、食べ物をあまり残さないようにしていますが食べないで、そのまま捨ててしまうことがあると聞いて、もったいないと思いました。なので、これからは、このようなことがないよう、毎日残さず、食べようと思いました。
83	男	世界には食べられない人が多いから、残さずに食べることが一番することのできることだと思う。
84	男	ご飯を残さず食べる。
85	男	ぼくが心がけたいことは食べ物を絶対残さないということです。もちろん今まで給食などは残したことはありませんが残した場合ぼくたちが食べるために殺された動物たちにもうしわけないことだと思います。だから食べ物を残すことはよくないことだと思うのでこれからも食べ物を残さないように心がけたいと思います。
86	男	僕はたまに食事を残します。その理由は「時間がない」であったり「嫌いなものだから」であったりと様々です。周りの人はそれを見てもったいないや貧しい人に申しわけないなどと言ってきます。はたしてそうでしょうか。確かに貧しい人々は可愛そうではあります。しかし僕が何をできるのでしょうか。「残すくらいなど最初から食べるな」ですか。先生や親、友達にこれ食べられないかアフリカに届けて、と言って届くわけではない。僕には何もできないかわいそうといってもそれは同情でしかなく、自分だけにできることなど限りなく0に等しい、僕たちは「無力」です。何かできるのでしょうか助けてあげたいと思うだけでしょか。回答は得られません。
87	男	食べのこしがないようにしたほうがいとわかった。
88	男	あまり食べものを残さない。
89	男	きちんと残さないで食べれるようにしたい。
90	男	学校では魚が苦手と言って食べない人がいますが、一口もつけずにもどすのは、自分もやな気持ちになるから、そんな人に食べないとだめだと、呼びかけたいと思います。

No.	性別	自由記述コメント
91	男	農家さんや漁師さんが、一しょうけん命作ったり、とったりしてきた食べ物を残すのは失れいだと思うので、残さないように気をつけていきたいです。
92	男	食べ物をむだにしないようにしようと思いました。
93	女	ご飯を残さず食べる。世界にはご飯を食べられない子がたくさんいるからまず好き嫌いをしない。
94	女	食事を残さず作ってくれた人に感謝して朝・昼・夜、必ず食事をとれるように心がけたいです。また、栄養やバランスを考えて食事をとっていきたいです。
95	女	間食をとりすぎないようにしようと思った。なるべく残さないで食べようと思った。
96	女	残さないで食べる。感謝して食べる。
97	女	好き嫌いをしないで、いろんな物を食べられるようにしたい。残さないで食べられるようになりたいと思った。
98	女	好き嫌いをせず、できるだけ残さない。
99	女	食事をする人ができない人もいるので食事をする時にはできるだけ残さないようにしようと思いました。
100	女	作ってくれる人に感謝の気持ちを持って食べる。世の中には食べれない人もたくさんいるから残さないできちんと食べる。
101	女	外国には食べ物を食べられない人たちがたくさんいるのでなるべく残さないようにしたい。
102	女	これからも、食事する時は残さないようにしたいです。田植えをしてみたいと思いました。
103	女	食べ物を残さないように心がける。
104	女	改めて食べ物大切さを知りました。食事の時に家族のみんなで食べたり、「いただきます」「ごちそうさま」の言葉をこころがけようと思いました。そして朝はパンばかりではなくてバランスを考えてごはんなど食べようと思いました。たまに朝ごはんなどぬいてしまったりすることがあるので時間がなくてもパン一枚など食べようと思いました。夜ごはんは疲れていて親とかとしゃべれない時がほとんどなのできちんと会話をしたりして楽しい食事しようと思いました。そしてごはんの時はなるべく残さないように食べようと思いました。給食センターの写真で給食に残った食事の写真を見たことがあります。それを見てビックリしました。全部食べれるように努力します。
105	女	食事の時、好き嫌いなく残さず食べるようにする。食べ物や、それを作ってくれた人への感謝の気持ちを忘れない。食の文化に親しみ、理解を深める。朝ごはん、夜ごはんを毎日食べる。
106	女	これからも好き嫌いせずになんでも食べたいと思った。「食べること」はとても大切という事がわかった。

No.	性別	自由記述コメント
107	女	野菜や魚類をバランス良く食べようと思いました。あと、好き嫌いもなるべくしないようにしようと思いました。
108	女	なるべく好き嫌いせず食べられるように頑張りたいと思います。
109	女	好き嫌いして食べる事は、その食材を作ってる人、ごはんを作ってくれる人に対して、申しわけないなと思いました。
110	女	好き嫌いせずに残さず食べる。食べる事に感謝する。
111	女	私は好き嫌いがけっこうあるので、食べ物への感謝の気持ちを忘れずにこれからはなるべく残すものをへらしていきたいと思いました。
112	女	好ききらいせずに食べていこうと思いました。
113	女	食べ物を残したりするのはもったいない。好ききらいがなくなるようにしたい。
114	女	食べ物は、好ききらいせず食べようと思いました。
115	女	食べ物を作ったりするには、たくさんの人や動物が関わっている。動物の命を頂いているのと同じだから、好き嫌いしないで食べようと思った。
116	女	好き嫌いをしないようにする。
117	女	好き嫌いがあるのでなるべくたべるようにしたい
118	女	”食べる”ということはいのちをいただくと同じことなので、今よりもっと”いただきます”や”ごちそうさまでした”を心を込めて言いたいと思った。好き嫌いはやっぱよくないな、と思った。
119	女	私は、好き嫌いがすごい激しいので、給食も残してしまっていたけど、作ってくれた人、食べ物に申し訳ないなと思いました。明日から、できるだけ食べます！
120	女	好き嫌いをなくそうと思った。感謝の気持ちを忘れないことを改めて思った。
121	女	食べるのは、とても好きです。何かを食べていない時は、つねにおなかですいているじょうたい。
122	女	よりよい食生活を楽しむためにも好き嫌いをしない事と、料理を作ってくれた人や食材を作ってくれた人に感謝をすることが大事だと思いました。
123	女	食べることができるということは、誰かがなにかしらやっているということになるので、ちゃんと感謝の気持ちを持って、好き嫌いなく、のこさないで食べれるようになります。
124	女	好き嫌いなどをせずおいしく食べることを心がけたいです。
125	女	私は好き嫌いが少しあると思うので、それをどんどん直していけたらいいなと思います。もっと料理の方法をたくさん知りたいです。
126	女	食べ物は基本米とか好きじゃなくて自分から食べようと思ったことがないけど、「食」の大切さを知っていきたいと思う。米をちゃんと食べよう思う。

No.	性別	自由記述コメント
127	女	小さい頃から嫌いなものが全然なかったので家族とかでご飯を食べる時に「幸せだね」と話すことがたまにあります。毎日、ご飯を食べれて幸せだと思います。なので残さず食べたいです。こんどは、田んぼや、野菜など作る仕事をしてみたいです。
128	女	私は野菜が嫌いで、あまり食べようと思わなかったけど、これからは、1口でも食べてみようと思った。
129	女	私は、野菜が嫌いで、いつも、残しているけどアンケートをして少しでも食べようと思った。
130	女	嫌いなものをなくしていきたい。
131	女	食事をつくってくれた人や、自然などに感謝し、できるだけ残さず食べるようにしたい。
132	女	「食」への感謝を忘れずに、あまり残さずしていきたいと思いました。
133	女	食べる時には、料理してくれた人などに感謝の気持ちを忘れずに残さずに食べようと思いました。
134	女	ちゃんと食べ物に対しての感謝の気持ちを持ち、残さずにおいしくマナーよく食べていきたいと思います。
135	女	心をこめて農家の方々が作ってくれた野菜に感謝の気持ちを持って残さず食べたいです。技術でも野菜を育てたように家でもなにか育ててみたいです。
136	女	給食を残さずに完食して、家でもあまり残さずにこれからしていきたいです。感謝の気持ちをこめて！
137	女	食べ物を残さず食べたり、自分で料理などをしてみたいです。
138	女	これからもあまり食べ残しがないように心がけていきたいです。
139	女	苦手な物でも工夫したりして、つくってくれた人のためにも、捨てずに食べてみようと思いました。
140	女	私はかなり少食なので、どうしても何かしらを残してしまう。罪悪感はあるけれど、胃が痛くなるから仕方がないと思っていたが、できる限り食べて(つめこんで)みようかと思う。

・食に対しての感謝の気持ち

No.	性別	自由記述コメント
141	男	料理を作ってくれた人に感謝の気持ちをしっかり言う。料理の作り方や洗い物の手伝いをがんばろうと思います。
142	男	感謝の気持ちをもつ
143	男	「食べること」については残すことは料理を作っている人、食べ物に対して申し訳ないので、普段から気を付けようと思う。そして、料理を作っている人はいろいろ苦労していると思う。なので、ぼくは感謝の気持ちを込めて食べようと思う。いつもはこのようなことを意識していなかったのが食べ物はどうだか大事なのかということがわかった。
144	男	食事を作ってくれている人に感謝しながら食べようと思った。
145	男	食べ物をつくっている人に感謝
146	男	食事をするときには食べものや作ってくれた人に感謝しながら食べていこうと思った。
147	男	生きるために絶対に食べ物を食べないといけない、料理をつくってくれた人や自然にしっかりと感謝することを心がけたいです。
148	男	食べ物を育ててくれる人、ご飯を作ってくれる人に感謝したいです。
149	男	世界には飢えや水不足が問題になっています。その国のほとんどは、川にある汚れた水を飲んでしまい病気などになり、医療がまだ発たつていない国がほとんどなので苦しんでいる人がいるのにめぐまれている自分たちが食事を普通にとり、中には残してしまう人がいるので自分は毎日の食事に感謝して、できるだけ残さないようにしたいと思いました。
150	女	作ってくれた人や、野菜などを育ててくれた人に感謝したいと思った。
151	女	いろんな料理を作ってみたい。
152	女	食べ物を作っている人達へ感謝の気持ちをもって食べものを食べる。食事の支度など、自分でできることはやる。
153	女	食事を作ってくれた人や野菜や肉、魚を作ってくれた人に感謝してたべたいと思いました。
154	女	食事をつくってくれている人たちに感謝の気持ちを持ち、学校でも家でも、食べ物を大切にしたいと思いました。そして、できるだけ手伝えることはやれるといいと思います。
155	女	家族と一緒に食べられるときは一緒に食べて話すようにして食べる時間を楽しくしようと思った。もっと食や作ってくれている人に感謝の気持ちを持とうと思った。
156	女	料理を作ってくれた人や農家の方たちへの感謝の気持ちを忘れないようにしていきたいと思う。
157	女	食事を作っている人や農家の人、それに関係している人全員に感謝しようと思いました。

No.	性別	自由記述コメント
158	女	自分の食べる食料を作ってくれた人への感謝といただきます。ごちそうさまでした。の返事、食料になってくれた動物や魚への感謝を忘れない様にする事。

・作ってみたい事・体験したいこと（料理や農業・漁業など）

No.	性別	自由記述コメント
159	男	自分でつくって自分で食べる。
160	男	野菜の使った料理を自分一人で作って、家族に食べさせたい。
161	男	料理をこれからもつくっていきたい。
162	男	今後は一般的な料理だけでなく創作料理や少し、こった料理を作ってみたい。また、色々な人たちと一緒に料理を作ってみたい。
163	男	農作業や漁業を体験して「食」について学びたいと思いました。
164	男	じびきあみをしてみたい。
165	男	すこしのうぎょうをやりたい
166	男	FS2の農作業(田んぼや畑で野菜など作る仕事)の田んぼと畑の仕事は、友達の家が農家なのでよく手伝ってますが、漁業はやった事がないので、ぜひやってみたいと思った。
167	女	心がけたいことは、親がご飯を作っているときに一緒にご飯を作ることをこころがけたい。
168	女	ふだんは料理はしないけど、料理をやってみたい。
169	女	自分で実際に料理をすると、普段のお母さんの苦労がわかったり大変さを知る。なるべく片付けや準備をするように心がけているのでこれからも継続していきたい。

その他

No.	性別	自由記述コメント
170	男	手伝いをする。
171	男	いそがしくて何とも言えない
172	男	親の手伝いをしていく
173	女	心がけたいことは、親がご飯を作っているときに一緒にご飯を作ることをこころがけたい。
174	女	ふだんは料理はしないけど、料理をやってみたい。
175	女	自分で実際に料理をすると、普段のお母さんの苦労がわかったり大変さを知る。なるべく片付けや準備をするように心がけているのでこれからも継続していきたい。
176	女	できるだけ、家に居る時は、家の手伝いを心がける。