

食育に関するアンケート（案）

【小中学生用】

みなさん、こんにちは。

「食べること」は、私たちの「からだ」をつくったり、豊かな「こころ」をはぐくむためにとても大切です。同時に、「食べること」を楽しんだり、「食べもの」への興味や関心をもつことも大切です。

匝瑳市では、みなさんが、すこやかな食生活をおくれる「まち」になるように、「食」をよくするための計画を作っています。

アンケートでは、「食べること」について、自分が思っていることや、ふだんやっていることを答えて下さい。みなさんの意見が、計画をつくるうえでとても重要です。

ご協力をお願いします。

令和3年7月

匝瑳市長 太田 安規

～ご記入に際してのお願い～

- 1 濃い鉛筆又は黒のボールペンで記入してください。
- 2 お答えは、特に説明のない限り、あてはまる番号を○で囲んでください。

ご記入が終わったら、先生の指示があるまでお待ちください。

【調査をしているところ】 匝瑳市 産業振興課 農政班
電話：0479-73-0089（直通）

《以下の質問について、あてはまるものに○をつけてください。》

食育とは、「食」に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけることです。
食育を学び、規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事、食を通じたコミュニケーションやマナーを身につけることが大切です。また、自然の恵みへの感謝や伝統的な食文化などへの理解を深めます。

質問1 上の説明を読んで、あなたは、「食育」という言葉やその意味を知っていましたか。
(回答はひとつだけ)

- 1 言葉も意味も知っていた
- 2 言葉は知っていたが、意味は知らなかった
- 3 言葉も意味も知らなかった

質問2 あなたは、ふだん朝ご飯を食べますか。(回答はひとつだけ)

- 1 ほとんど毎日食べる
- 2 週4～5日食べる
- 3 週2～3日食べる
- 4 ほとんど食べない



1、2を選んだひとは質問3、4へ



3、4を選んだひとは質問5へ

【質問2で1、2を選んだひとのみ】

質問3 あなたはふだんどのような朝ご飯を食べていますか。(回答はいくつでも)

- | | |
|---------------------|------------------|
| 1 ごはん・パン | 6 牛乳・乳製品 |
| 2 めん | 7 くだもの |
| 3 シリアル食品(コーンフレークなど) | 8 お菓子類(菓子パン含む) |
| 4 肉・魚・卵・納豆などの大豆料理 | 9 コーヒー・紅茶・ジュースなど |
| 5 野菜・いも料理・汁物(スープなど) | 10 その他() |

【質問2で1、2を選んだひとのみ】

質問4 あなたは家族と一緒に朝ご飯を食べますか。(回答はひとつだけ)

- 1 家族そろって食べることが多い
- 2 家族の誰かと食べるが多い
- 3 一人で食べるが多い
(その理由：家族の仕事が早い・家族より早く家をでる・その他())
- 4 その他()

【質問2で3、4を選んだひとのみ】

質問5 あなたが朝ご飯を食べない理由について、あてはまるものをすべてお選びください。
(回答はいくつでも)

- | |
|------------------------|
| 1 朝ご飯を食べられる時間に起きられないから |
| 2 朝ご飯の用意がないから |
| 3 朝は食欲がないから |
| 4 ダイエットをしているから |
| 5 以前から朝ご飯を食べる習慣がないから |
| 6 食べなくても体調が悪くならないから |
| 7 その他 () |

質問6 あなたはふだん学校のある日は、朝何時ごろに起きますか。(回答はひとつだけ)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 午前6時より前 | 4 午前7時～午前7時半 |
| 2 午前6時～6時半 | 5 午前7時半～午前8時 |
| 3 午前6時半～午前7時 | 6 午前8時より後 |

質問7 あなたはふだん学校のある日は、夜何時ごろに寝ますか。(回答はひとつだけ)

- | | |
|-------------|--------------|
| 1 午後8時より前 | 5 午後11時～12時 |
| 2 午後8時～9時 | 6 午後12時～午前1時 |
| 3 午後9時～10時 | 7 午前1時より後 |
| 4 午後10時～11時 | |

質問8 あなたは朝すっきり目が覚めますか。(回答はひとつだけ)

- | |
|-----------------|
| 1 すっきり目が覚める |
| 2 少し眠い |
| 3 眠くてなかなか起きられない |

質問9 あなたは家族と一緒に夜ご飯を食べますか。(回答はひとつだけ)

- | |
|---|
| 1 家族そろって食べることが多い |
| 2 家族の誰かと食べることが多い |
| 3 一人で食べることが多い
(その理由：家族が仕事で遅い・塾や習い事がある・その他 ()) |
| 4 その他 () |

質問10 あなたは夜ご飯を何時ごろに食べますか。(一番多い時間帯をひとつだけ)

- | | |
|------------|------------|
| 1 午後6時より前 | 5 午後7時半～8時 |
| 2 午後6時～6時半 | 6 午後8時～8時半 |
| 3 午後6時半～7時 | 7 午後8時半～9時 |
| 4 午後7時～7時半 | 8 午後9時より後 |

質問11 あなたは食事の際、家族と会話をしますか。(回答はひとつだけ)

※新型コロナウイルスの影響がないとしたらどうかを答えて下さい。

- | |
|--------------|
| 1 たくさん会話をする |
| 2 少し会話をする |
| 3 ほとんど会話をしない |
| 4 全く会話をしない |

質問12 あなたは学校給食の時間が楽しいですか。(回答はひとつだけ)

- | |
|-------------|
| 1 とても楽しい |
| 2 まあ楽しい |
| 3 あまり楽しくない |
| 4 ぜんぜん楽しくない |

質問13 あなたは家庭での食事の時間が楽しいですか。(回答はひとつだけ)

- | |
|-------------|
| 1 とても楽しい |
| 2 まあ楽しい |
| 3 あまり楽しくない |
| 4 ぜんぜん楽しくない |

質問14 あなたは食事を残さないようにしていますか。(回答はひとつだけ)

- | |
|------------|
| 1 必ずしている |
| 2 ほとんどしている |
| 3 時々している |
| 4 あまりしていない |
| 5 全くしていない |

質問15 あなたがふだんよく食べる「おやつ」はどんなものですか。(回答はいくつでも)

- | | | | |
|---|-----------------|----|--------------|
| 1 | スナック菓子・チョコレート菓子 | 8 | ケーキ・クッキー |
| 2 | プリン・ゼリー・ヨーグルト | 9 | あめ・ガム |
| 3 | ハンバーガー・ホットスナック | 10 | 自分・家族が作るおにぎり |
| 4 | せんべい | 11 | 芋・とうもろこし等の野菜 |
| 5 | まんじゅう | 12 | 食べない |
| 6 | くだもの | 13 | その他() |
| 7 | アイスクリーム | | |

質問16 あなたはふだんのどが渴いたときに何を飲みますか。(回答はいくつでも)

- | | | | |
|---|------------|---|---------------|
| 1 | 水 | 6 | 野菜・果汁100%ジュース |
| 2 | 牛乳 | 7 | 乳酸菌飲料 |
| 3 | 炭酸飲料 | 8 | コーヒー |
| 4 | スポーツ・イオン飲料 | 9 | その他() |
| 5 | お茶 | | |

質問17 あなたはよくかんで食事をしていますか。(回答はひとつだけ)

※「よくかんでいる」の目安は、ひと口30回程度で考えて下さい。

- | | |
|---|----------------------|
| 1 | よくかんで食べている |
| 2 | どちらかといえば、よくかんで食べている |
| 3 | どちらかといえば、よくかまずに食べている |
| 4 | よくかまずに食べている |

質問18 あなたは外食やテイクアウトの弁当や惣菜など、出来合いのものを、1週間にどのくらい食べますか。(回答はひとつだけ)

- | | |
|---|-----------|
| 1 | ほとんど毎日食べる |
| 2 | 週4~5日食べる |
| 3 | 週2~3日食べる |
| 4 | ほとんど食べない |

質問19 あなたがふだん心がけているものを選んでください。(回答はいくつでも)

- | |
|----------------------|
| 1 睡眠を十分にとる |
| 2 朝ご飯を毎日食べる |
| 3 間食をしない |
| 4 栄養のバランスや食べる量に気をつける |
| 5 運動をする |
| 6 特にしていない |
| 7 その他() |

質問20 あなたが知っている、匝瑳市の郷土料理や特産品を選んでください。(回答はいくつでも)

- | | |
|---------------|------------|
| 1 太巻き寿司 | 10 ネギ |
| 2 棒もち(性学もち) | 11 いちご |
| 3 落花生みそ | 12 千葉若潮牛 |
| 4 つみれ汁 | 13 はまぐり |
| 5 いわしのごま漬け | 14 ながらみ(貝) |
| 6 海草 | 15 初夢(漬け) |
| ※海草を煮溶かし固めた料理 | 16 落花煎餅 |
| 7 お米 | 17 手作り味噌 |
| 8 大浦ごぼう | 18 その他() |
| 9 赤ピーマン | 19 ぜんぶ知らない |

質問21 食事をするとき、あなたは以下のようなことをしていますか。(回答はいくつでも)

- | |
|---------------------------------|
| 1 「いただきます」「ごちそうさま」を言う |
| 2 好き嫌いをしない |
| 3 食べ残しをしない |
| 4 食べ物や自然への感謝の気持ちを持つ |
| 5 食事を作ってくれた人への感謝の気持ちを持つ |
| 6 食器を並べたり、一緒に料理したりするなど、手伝いをしている |
| 7 自分だけで料理を作ることがある |
| 8 特にしていない |
| 9 その他() |

質問22 あなたが食物のことを知るために、これまでやったこと（経験したこと）を選んでください。（回答はいくつでも）

- | | | |
|---|------------------------------------|---|
| 1 | 農業体験（田んぼや畑でお米や野菜などを植えたり、収穫したことがある） | |
| 2 | 漁業体験（潮干狩りや地引網体験を通じて、魚や貝をとったことがある。） | |
| 3 | 牧場体験（牛などの乳しぼりやお世話をしたことがある。） | |
| 4 | 調理を伴う料理教室（オンラインを含む） | |
| 5 | 加工体験（農産物や魚かい類等で食料の加工品をつくったことがある） | |
| 6 | 食品工場見学 | |
| 7 | その他（ | ） |
| 8 | 特にない | |

質問23 あなたは、ふだんからどのようなお手伝いなどをしていますか。（回答はいくつでも）

- | | | |
|---|-------------------------------|---|
| 1 | 料理の手伝い（野菜の皮むき、パンの生地をこねるなどを含む） | |
| 2 | テーブルを拭く | |
| 3 | 食べ終わった食器を片づける | |
| 4 | 食器を洗う | |
| 5 | おやつなどを自分で作る | |
| 6 | ゴミを出す | |
| 7 | おつかいをする | |
| 8 | その他（ | ） |
| 9 | 特にない | |

F S 1 あなたの性別はどちらですか。(回答はひとつだけ)

1 男	2 女
-----	-----

「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)

.....
: 調査にご協力いただき大変ありがとうございました。
: 記入もれがないかどうかもう一度確かめてください。
: