

## 食生活アンケートと生活リズムづくりへの取り組み

### ① 「食生活アンケート」について (別紙)

- ・ 山形県栄養教諭、学校栄養士会からの実施依頼
- ・ 子どもたちの食生活や生活の様子の実態を把握し、今後の食育指導の資料とする。
- ・ 自分の食習慣を見直す機会とする。

* 調査対象学年	2～6年
* 調査月日	7月2日(水)～4日(金)

- 結果については、学級・学年・ほけんだより・給食だより等で知らせていく。

### ② 『朝ごはんをしっかりとる健康な生活リズムづくり』への取り組み

『さわやかカード』(生活の自己点検カード)を使用しての  
自分の生活のふりかえりと生活リズムの向上、確立へのがんばり

- ・ 自分の生活を自己点検することにより、より健康的な生活習慣を確立しようとする意欲と態度を育む。
- ・ 「さわやかカード」から、子どもたちの生活の様子を把握する。

* 実施期日	7月8日(火)～15日(火) <6日間>
--------	-------------------------

- 項目として
  - ・ 目標時刻に起きたか？(目標設定)
  - ・ 朝ごはんは？
  - ・ 登校前のうんちは？
  - ・ 朝の歯みがき
  - ・ 今日の体調は？
  - ・ 寝た時刻は？(4年以上)
- カードは昨年のように蓄積して、自分の意識、生活の変化がわかるようにする。
- 結果については、学級・学年・ほけんだより等で知らせていく。



# 食と生活リズムアンケート

年 男・女

1 朝、何時ころ起きますか？

- ① ~6時                      ② 6時 ~ 7時                      ③ 7時~

2 朝、すっきり目が覚めますか？

- ① すっきり目が覚める      ② 少しねむい                      ③ ねむくて起きられない

3 朝ごはんを食べますか？

- ① 毎日食べる                      ② 時々食べない                      ③ ほとんど食べない

4 けさ、食べた朝ごはんを例をみて書いてみましょう。 \*食べない時は、食べないと書く

(例) ごはん / はい, 食パン / まい, 目玉焼き / に, 牛乳 / はい, みそ汁 / はい など

5 排便(うんち)はありますか？

- ① 毎日ある                      ② 毎日はない                      ③ いつあったかわからない

6 おやつを食べますか？

- ① 毎日食べる                      ② 時々食べる                      ③ 食べない

7 よく食べるおやつは何ですか？ ○をつけてください。(いくつでもいいです)

かし ソフト菓子	チョコレート チョコレート菓子	せんべい 類	アイス クリーム	くだもの	カップ ラーメン など	パン おにぎり	クッキー ビスケット

8 よく飲む飲み物はなんですか？ ○をつけてください。(いくつでもいいです)

ぎゅうにゅう 牛乳	ジュース・ たんさんいんりょう 炭酸飲料	スポーツ 飲料	ウーロン茶 わさちや 麦茶・お茶	コーヒー・ こうちやいんりょう 紅茶飲料	みず 水

9 夕ごはんを食べますか？

- ① 毎日食べる                      ② 時々食べない                      ③ 食べない

10 夜食を食べますか？ (夕食後 ~ ねる前まで)

- ① 毎日食べる                      ② 時々食べる                      ③ 食べない



11 夜、何時ころ寝ますか？

- ① ~9時                      ② 9時~10時                      ③ 10時~11時                      ④ 11時~

12 食べ物で、きれいなものはありますか？

- ① ある                      ② ない

13 きれいな食べ物とはどんなものですか？ ○をつけてください。(いくつでもいいです)

にく 肉	さかな 魚	たまご 卵	だいず 大豆	だいずせいひん 大豆製品	まめ 豆	やさい 野菜	くだもの 果物	きのこ	かい 海そう	ぎゅうにゅう 牛乳



- 14 問 12 で「<sup>きれい</sup>な<sup>た</sup>食<sup>もの</sup>物<sup>が</sup>ある」と答<sup>こた</sup>え<sup>ひ</sup>た人にききます。きれいな食<sup>た</sup>物<sup>もの</sup>で、家<sup>いえ</sup>で  
は食<sup>た</sup>べ<sup>られ</sup>ないが給<sup>きゅうじき</sup>食<sup>じ</sup>では食<sup>た</sup>べ<sup>られ</sup>るということはありますか？  
① ある ② ない
- 15 家<sup>いえ</sup>で「食<sup>た</sup>物<sup>もの</sup>・好<sup>す</sup>ききれい・食<sup>た</sup>物<sup>もの</sup>と<sup>か</sup>ら<sup>だ</sup>・食<sup>た</sup>物<sup>もの</sup>と<sup>けん</sup>健<sup>こう</sup>康」など、食<sup>じ</sup>生<sup>せい</sup>活<sup>くわつ</sup>について  
<sup>か</sup>話<sup>わ</sup>題<sup>だい</sup>になりますか？ ① 話<sup>わ</sup>題<sup>だい</sup>になる ② 話<sup>わ</sup>題<sup>だい</sup>にならない
- 16 テレビを<sup>み</sup>見<sup>る</sup>時<sup>じ</sup>間<sup>かん</sup>は<sup>き</sup>決<sup>ま</sup>って<sup>い</sup>ま<sup>す</sup>か？ ( ) に<sup>じ</sup>時<sup>かん</sup>間<sup>かん</sup>を<sup>か</sup>書<sup>い</sup>て<sup>く</sup>だ<sup>さ</sup>い。  
① 決<sup>ま</sup>って<sup>い</sup>る (1日 時<sup>じ</sup>間<sup>かん</sup>) ② 決<sup>ま</sup>って<sup>い</sup>ない ( 時<sup>じ</sup>間<sup>かん</sup>くら<sup>い</sup>見<sup>る</sup>)
- 17 ゲームは<sup>し</sup>ま<sup>す</sup>か？  
① する ② しない
- 18 「①<sup>する</sup>」と答<sup>こた</sup>え<sup>ひ</sup>た人にききます。ゲームを<sup>し</sup>ま<sup>す</sup>時<sup>じ</sup>間<sup>かん</sup>は<sup>き</sup>決<sup>ま</sup>って<sup>い</sup>ま<sup>す</sup>か？  
① 決<sup>ま</sup>って<sup>い</sup>る (1日 時<sup>じ</sup>間<sup>かん</sup>) ② 決<sup>ま</sup>って<sup>い</sup>ない ( 時<sup>じ</sup>間<sup>かん</sup>くら<sup>い</sup>し<sup>る</sup>)

ご協力ありがとうございました。