

児童生徒の食事状況調査用紙－6

学校整理番号
個人整理番号

() 曜日
間食・2回目調査

調査日
2014年 月 日 ()
食べ始めた時間
時 分頃

※自宅で作ったもの以外（外食や、買ってきたお菓子・ジュース）を食べたり飲んだりした場合は、⑤「商品名、メーカー名、惣菜や自宅以外の食事では店舗名など」欄を忘れずに記入してください。

①料理番号	②料理名	③食品名	④児童生徒1人当たりが食べた量	⑤商品名、メーカー名、惣菜や自宅以外の食事では店舗名など	食品成分表食品番号	成分表食品名	g数
(時 分ころ)							
(時 分ころ)							
(時 分ころ)							

・太枠部分のみご記入ください。右側灰色部分は記入の必要はありません。

児童生徒の食事状況調査用紙-10

学校整理番号
個人整理番号

() 曜日
間食・週末調査

調査日	
2014年	月 日 ()
食べ始めた時間	
時	分頃

※自宅で作ったもの以外（外食や、買ってきたお菓子・ジュース）を食べたり飲んだりした場合は、⑤「商品名、メーカー名、惣菜や自宅以外の食事では店舗名など」欄を忘れずに記入してください。

①料理番号	②料理名	③食品名	④児童生徒1人当たりが食べた量	⑤商品名、メーカー名、惣菜や自宅以外の食事では店舗名など	食品成分表食品番号	成分表食品名	g 数
(時 分ころ)							
(時 分ころ)							
(時 分ころ)							

・太枠部分のみご記入ください。右側灰色部分は記入の必要はありません。

【調査実施方法について】（保護者用調査実施マニュアル）

児童生徒一人当たりの食事の調査です。学校給食は、記入の必要はありません。

1 配布物：以下のとおりです。

- ① 平成26年度児童生徒の食事状況等調査について（依頼状）
- ② 調査実施方法について（保護者用調査実施マニュアル）
- ③ 「児童生徒の食事状況等調査」への御協力をお願い
- ④ 「児童生徒の食事状況等調査」への御協力をお願いします
- ⑤ 食生活調査用紙（小学校5年生・中学校2年生対象）
- ⑥ 食生活調査用紙（全ての保護者用）
- ⑦ 「小学生のための食事質問票」または「中学生・高校生のための食事質問票」
(⇒該当するもの1種類)
- ⑧ 「食事質問票」の個人結果見本
- ⑨ 児童生徒の食事状況調査用紙・3日分

2 調査の手順

- (1) 上記の記録用紙、質問票などを受け取ったら、まず①～④の文書をよく読んで、調査について御理解ください。調査のスケジュールは、配布物の入っている封筒のおもてに書いてあります。
- (2) ⑤～⑦の調査用紙、質問票に回答してください。（⑨の記録より前に回答してください。）調査後、⑦の食事質問票については学校を通じて個人結果をお返しします。⑧が個人結果の見本となります。
- (3) 学校から指定のあった日のお子様の飲食の内容（学校給食以外）をすべて、⑨の食事状況調査用紙に記録してください。

3 食生活調査用紙の書き方

小学校5年生の児童、中学校2年生の生徒、および全ての保護者の方が対象です。それぞれ、児童生徒用もしくは保護者用の調査用紙に記入してください。名前の記入欄はありません。

4 「小学生のための食事質問票」「中学生・高校生のための食事質問票」の書き方

表紙の注意事項をよく読み、記入してください。黒の鉛筆ではっきりチェックを付けてください。特に小学生のお子様は、保護者の方と相談しながら一緒に記入してください。中学生の方も、分からないところは保護者の方と相談してください。1ページ目に記入もれがあると個人結果がお返しできませんので、記入もれのないようにしてください。

5 食事状況調査用紙の書き方 ※ 保護者用記入例(p.4-5)を参考にしてください。

- ① 鉛筆かシャープペンシル（BかHB）で記入してください。
- ② 朝食、昼食、夕食、間食に分かれています。それぞれ1枚ずつ記入してください。平日の昼食は給食ですので、調査用紙はありません。食事をとらなかった場合、調査用紙に「欠食」と記入してください。用紙が足りない場合は予備の用紙を使用してください。間食は、その日食べた分を1枚の用紙にまとめて記入します。土曜日、日曜日の調査は、どちらか御都合の良い日を選んで記録を行ってください。
- ③ 調査日と、朝食・昼食及び夕食の食事を始めたおおよその時間（「時 分ころ」の欄）を記入してください。間食も、1回ごとに食べた時間を必ず記入してください。
- ④ 「自宅で作った食事」、「外食・買ってきた食事」いずれかに○をつけてください。
 - 1) 「自宅で作った食事」・・・食事の主体となる料理を自宅で調理して食べた場合です。ただし、自宅で作ったお弁当などを自宅以外で食べたときも「自宅で作った食事」にして下さい。
 - 2) 「外食・買ってきた食事」・・・上記以外（惣菜、レトルト商品、冷凍食品、菓子パン、お菓子など）の場合です。総菜などの買ってきた料理と自宅で作った料理とが混ざっている場合には、どちらの方が料理数として多いかどうかで判断してください。どちらの数も同じ場合は、主菜となるおかずがあてはまる方に○をつけてください。
- ⑤ 「いつもと同じ食事をした」か、「特別の行事があり、いつもと違う食事をした」のいずれかに○をつけてください。いつもと違う食事をした場合は具体的内容（例：誕生会など）を（ ）に記入してください。

調査のためにご馳走を用意する必要はなく、また、逆に記録が面倒だからといって、食事を簡素化しないようにしてください。
- ⑥ 食事の内容は、太枠部分のみ記入してください。（右端の灰色  の部分は記入不要です。）
 - 1) 「①料理番号」欄は、献立ごとに1から順番に番号をふってください。飲み物（水も含む）や果物、デザートなども1つの献立として数えます。
 - 2) 「②料理名」欄は、料理名を記入してください。欠食した場合は、「欠食」と記入し、理由をその横に記入してください。例）風邪を引いて寝ていた等
 - 3) 「③食品名」欄は、記入例にならい料理に使用した食品名を料理ごとに分けて記入してください。料理に水を使用した場合は、その水も記入してください。
例）味噌汁の水

4) 「④食品を食べた量（児童生徒1人当たり）」欄は、児童生徒1人分の食べた量を記入してください。

- ・できる限りご家庭にあるはかり（台所で使用しているもの）で料理に使った材料の重量や食べた重量を量り、量ったときの食品の状態（生か、ゆでか、皮をむく前か、後か、水戻し前か、後かなど）も記入してください。

例）りんご（生・皮をむいた後）50g、乾燥わかめ（戻す前）3g

- ・量るのが難しい場合は、記入例のように目安量（しょうゆ 大さじ1杯、りんご 中1/2個など）を記入してください。
- ・食事を残した場合は、配膳した量から残した量を引いた実際に食べた量を記入してください。ラーメンや汁物のスープを残した場合は、「スープは半分残した」など残量の目安も記入してください。スープを全部飲んだ場合は、「スープは全部飲んだ」と記入してください。

5) 外食・買ってきた食事（惣菜、レトルト商品、冷凍食品、菓子パン、お菓子など）の場合、食べた料理名を「②料理名」欄に記入してください。外食・買ってきた食事で、重量を量るのが難しい場合、その料理の使用食品名及び食品目安量をわかる範囲で記入し、「⑤商品名、メーカー名、惣菜や自宅以外の食事では店舗名など」欄にメーカー名、商品名、お店の名前等を記入してください。

可能であれば商品のパッケージはとっておき、食事状況調査用紙等と一緒に封筒に入れて提出してください。封筒に入らない大きさのものは、提出しなくても結構ですが、「⑤商品名、メーカー名、惣菜や自宅以外の食事では店舗名など」欄の記入を忘れないでください。

6) 保護者の方がお子様と一緒にいないときに、お子様が食べたものはないか、もう一度お子様と確認をしてください。

※ 調査用紙への記入が終わったら、もう一度記入忘れがないか、ご確認ください。

記入漏れが多い食品チェックリスト		
①	飲み水や、調理に使った水（味噌汁に使った水、煮物の水など）	<input type="checkbox"/>
②	汁物のだし。粉末だし・自家製だし、だしの種類も記入。使用した水の量も忘れずに記入	<input type="checkbox"/>
③	炒め料理で使用する炒め油。使用した場合はその重量を記入。（テフロン加工鍋を使用し、油不使用の場合は、「テフロン使用 油なし」と記入）	<input type="checkbox"/>
④	サラダ、てんぷら、寿司、餃子、納豆、冷奴等のドレッシング、つゆ、たれ、しょうゆ等。使用した場合はその重量を記入	<input type="checkbox"/>
⑤	飲み物に何か加えたものがある場合はその重量を記入。例）紅茶に入れる砂糖	<input type="checkbox"/>

児童生徒の食事状況調査用紙

学校で記入

保護者用記入例

学校整理番号
XXXXX
個人整理番号
XXXXX

買ったものとした
買ったものが半々の場合
は主菜で判断

火曜日
朝食・1回目調査

記入もれはないか

調査日
2014年 11月 25日
食べ始めた時間
7時 15分頃

それぞれ、どちらかに✓をつけ、必要事項を記入してください。

- 自宅で作った食事
- 外食・買った食事
- いつもと同じ食事をした。
- 特別な行事があり、いつもと違う食事をした。(内容:)

★ 朝食の例

1人分を記入

①料理番号	②料理名	③食品名	④児童生徒1人当たりが食べた量	⑤商品名、メーカー名、惣菜、外食時の店舗名など	食品番号	成分表食品名	g数
1	トースト	6枚切り食パン	1枚	〇〇製パン		記入不要	
		イチゴジャム	大さじ1				
2	ベーコンエッグ	たまご(M)	1個				
		ショルダーベーコン	1枚				
		菜種油	小さじ1				
		塩・コショウ	少々				
3	コーンスープ	コーンスープ	1袋	〇〇コーンクリームカップスープ			
		水	180g				

調理用の水も忘れずに記入

★ 夕食の例

①料理番号	②料理名	③食品名	④児童生徒1人当たりが食べた量	⑤商品名、メーカー名、惣菜、外食時の店舗名など	食品番号	成分表食品名	g数
1	ご飯	ご飯	ご飯茶碗2杯			記入不要	
2	豆腐のみそ汁	絹ごし豆腐	1/4丁	木綿、絹ごし等の区別を記入			
		長ねぎ(生)	10g				
		米みそ	大さじ2	米みそ、麦みそ等の区別を記入			
		かつおだし(粉)	小さじ1				
3	あじのみりん干し	あじの開き	1枚	〇〇スーパーで買った惣菜			
		みりん		パッケージを見て材料名を記入			
		しょうゆ					
4	だいこんおろし	だいこん(生)	1/5本	こいくち、うすくち等の区別を記入			
		こいくちしょうゆ	小さじ1				
5	大豆の磯煮	大豆(乾)	10g				
		にんじん	中1/4本	乾燥、茹で等の区別を記入			
		鶏むね肉、皮つき	25g				
		ひじき(乾)	40g	むね、もも等の部位、皮つき、皮なし等の区別を記入			
		こいくちしょうゆ	小さじ1				
		砂糖	小さじ1/2				
		酒	小さじ1/2				
		かつおだし(粉)	少々				
6	飲み水	水	コップ1杯	飲み水も忘れずに記入			

★ 間食の例

時間を忘れずに記入

①料理番号	②料理名	③食品名	④児童生徒1人当たりが食べた量	⑤商品名、メーカー名、惣菜、外食時の店舗名など	食品番号	成分表食品名	g数
(22時0分ころ)						記入不要	
1	日本茶	日本茶	250mL(マグカップ1杯)	メーカー名、商品名等を記入			
2	アイスクリーム	アイスクリーム	1カップ	バニラアイス B社(190ml)			

保護者用記入例

★ 日曜日・朝食の例

①料理番号	②料理名	③食品名	④児童生徒1人当たりが食べた量	⑤商品名、メーカー名、惣菜、外食時の店舗名など	食品番号	成分表名	g数
	欠食			風邪引いて寝ていた			
							記入不要

「欠食」の場合は、料理名に「欠食」と書き、その横に「理由」を書く。

★ 日曜日・昼食の例

①料理番号	②料理名	③食品名	④児童生徒1人当たりが食べた量	⑤商品名、メーカー名、惣菜、外食時の店舗名など	食品番号	成分表名	g数
1	チーズバーガー	チーズバーガー	1個	〇〇バーガーショップ			
2	フライドポテト	フライドポテト	Mサイズ 1個				
		ケチャップ	大さじ1				
3	ジュースM	オレンジジュース	Mサイズ				
							記入不要

自宅以外で食事をした場合は、店名などを記入

★ 日曜日・夕食の例

①料理番号	②料理名	③食品名	④児童生徒1人当たりが食べた量	⑤商品名、メーカー名、惣菜、外食時の店舗名など	食品番号	成分表名	g数
1	カツ丼	ご飯	ご飯どんぶり1杯	近所の食堂（三河屋さん）で外食			
		豚カツ	1枚				
		玉ねぎ					
		グリーンピース	10粒位				
		卵					
		しょうゆ					
		みりん					
		さとう					
2	みそ汁	あさり		近所の食堂（三河屋さん）で外食			
		わかめ					
		みそ					
		汁	お椀1杯（小）				
3	漬物（ぬか漬け）	きゅうり	3切れ	近所の食堂（三河屋さん）で外食			
		なす	2切れ				
							記入不要

外食の場合、見てわかる材料名と目安量を記入

★ 日曜日・間食の例

①料理番号	②料理名	③食品名	④児童生徒1人当たりが食べた量	⑤商品名、メーカー名、惣菜、外食時の店舗名など	食品番号	成分表名	g数
(11 時 0 分ころ)							
1	ポテトチップス		1/3袋	〇〇製菓 のり塩 1袋(107g)			
2	ジュース		500ml	さっちゃん オレンジ			
(16 時 0 分ころ)							
1	カップラーメン		1個	A社 〇〇ラーメン みそ味			
	お湯			汁1/3残した			
2	クッキー		2個	鉄分・カルシウム入りクッキー 〇〇社			

メーカー名、商品名、全量を記入

汁を残した場合は、おおよその量を「1/3、1/2残した」と記入。

メーカー名、商品名等を記入
Ca等添加されたものは明記

学校整理番号 _____

個人整理番号 _____

小学 5 年生

の皆さんへ

中学 2 年生

「食生活調査」

この調査は、みなさんが健康に過ごすために、学校給食を含む食事全体のあり方をより良くするにはどのようにすればよいかを知るために実施するものです。

この調査では、みなさんの氏名などを発表することはありません。

【書き方】

- 1 調査用紙の記入に当たっては、みなさんのふだんの食生活の様子や考えていることなどをありのままにお答えください。回答は、それぞれの質問に対して書かれている答えの当てはまるものに○をつけるか、または、() の中に答えを記入するかのどちらかの方法でお願いします。
- 2 太線の には、数字で答えてください。

調 査 用 紙

どちらかに○をつけてください。

あなたは、（ 1 小学校 5 年生 2 中学校 2 年生 ）の（ 1 男子 2 女子 ）

問 1 あなたは、学校給食が好きですか、きらいですか。1つ選んで○をつけてください。

- 1 大好き 2 好き 3 どちらとも言えない 4 きらい 5 大きらい

問 2 問 1 で 1, 2 と答えた人は、その理由を 3 つまで選んで○をつけてください。

- 1 おいしい給食が食べられるから 2 好きなものが食べられるから
3 みんなと一緒に食べられるから 4 みんなと同じものを食べられるから
5 先生と一緒に食べられるから 6 家で食べられない料理が食べられるから
7 栄養のバランスがとれているから
8 その他（ ）

問 3 あなたは、学校給食で出される料理のうち好きな料理は何ですか。（ ）の中に 3 つまで書いてください。

（ ） （ ） （ ）

問 4 あなたは、学校給食で出される料理のうちきらいな料理は何ですか。（ ）の中に 3 つまで書いてください。とくにない人は、書かなくてよいです。

（ ） （ ） （ ）

問 5 あなたは、学校給食で出された食べものは全部食べますか。1つ選んで○をつけてください。

- 1 いつも全部食べる 2 時々残すことがある 3 いつも残す

問 6 問 5 で 2, 3 と答えた人に聞きます。残すときの理由は何ですか。3 つまで選んで○をつけてください。

- 1 量が多すぎるから 2 食欲がないから
3 太りたくないから 4 たくさん食べると恥ずかしいから
5 給食時間が短いから 6 おいしくないから
7 きらいなものがあるから 8 体調がすぐれないから
9 その他（ ）

問 7 あなたは、次のようなことに気をつけて食事をしていますか。当てはまるところに○をつけてください。

- | | はい | いいえ | わからない |
|----------------------|-----|-----|-------|
| 1 食事はゆっくりとよくかんで食べる | () | () | () |
| 2 朝・昼・夕三食必ず食べる | () | () | () |
| 3 栄養のバランスを考えて食べる | () | () | () |
| 4 できるだけ多くの種類の食品を食べる | () | () | () |
| 5 ジュースなどの甘い飲物をのみすぎない | () | () | () |
| 6 お菓子やスナック菓子を食べすぎない | () | () | () |
| 7 塩からいものを食べすぎない | () | () | () |

- 8 牛乳や乳製品を食べる () () ()
- 9 色の濃い野菜（ほうれん草・ピーマン・にんじんなど）を多く食べる () () ()
- 10 好ききらいをしない () () ()
- 11 楽しく食べる () () ()
- 12 ご飯とおかずをかわるがわる食べる () () ()

問 8 次の食品は、主にどんな働きをしますか。当てはまるところに○をつけてください。

- 熱や力となる食品 血や肉となる食品 体の調子をととのえる食品
- <黄のグループの食品> <赤のグループの食品> <緑のグループの食品>
- 1 ジャガイモ () () ()
- 2 ヨーグルト () () ()
- 3 かぼちゃ () () ()
- 4 えび () () ()
- 5 いちご () () ()
- 6 とうふ () () ()
- 7 バター () () ()
- 8 もち () () ()
- 9 みかん () () ()
- 10 きゅうり () () ()

問 9 あなたは、学校給食の前におなかがすいていますか。1つ選んで○をつけてください。

- 1 すいている 2 時々すいている 3 すいていない

問 10 あなたの、平日（学校がある日）の「朝、起きる時刻」と「夜、寝る時刻」は、だいたい何時ごろですか。枠の中に記入してください。

1 朝、起きる時刻

	時			分ごろ
--	---	--	--	-----

2 夜、寝る時刻

		時			分ごろ
--	--	---	--	--	-----

問 11 今朝起きたとき、すっきりと目がさめましたか。1つ選んで○をつけてください。

- 1 すっきりと目がさめた 2 少し眠かった 3 眠くて、なかなか起きられなかった

問 12 あなたは、毎日朝食を食べますか。1つ選んで○をつけてください。

- 1 必ず毎日食べる 2 1週間に2～3日食べないことがある
- 3 1週間に4～5日食べないことがある 4 ほとんど食べない

問 13 問 12 で 2, 3, 4 と答えた人に聞きます。その理由は何ですか。1つ選んで○をつけてください。

- 1 食欲がないから 2 太りたくないから
- 3 食べる時間がないから 4 いつも食べないから
- 5 朝食が用意されていないから 6 その他 ()