

A：食物について

・地場産物（新発田市でとれる食物）をどれだけ知っていますか。

- ①10品目以上 ②5～9品目 ③5品目未満 ④全然知らない

・「地産地消」という言葉の意味を知っていますか。

- ①知っている ②知らない

・食物を生産し続けるためには、自然環境を守ることが大切だと思いますか。

- ①とてもそう思う ②まあそう思う ③あまりそう思わない ④まったくそう思わない

・料理をすることが楽しいですか。

- ①とても楽しい ②まあ楽しい ③あまり楽しくない ④まったく楽しくない
⑤料理をしないので分からない

・一人で主食・主菜・副菜の組み合わせで、1食分の食事を作ることができますか。

- ①できる ②できない ③主食・主菜・副菜が分からない

・小煮物（のっぺ）を一人で作ることができますか。

- ①できる ②できない

・家で、地場産物（新発田市でとれる食物）を食べていますか。

- ①いつも食べている ②ときどき食べている ③あまり食べていない ④まったく食べていない
⑤地場産（新発田市産）かどうか分からない

・家で、新潟県内でとれる食物を食べていますか。

- ①いつも食べている ②ときどき食べている ③あまり食べていない ④まったく食べていない
⑤新潟県産かどうか分からない

・次の食品群の役割について、それぞれあてはまるものを選んでください。

- (1) 魚、肉、卵、豆、豆製品 () (2) 牛乳、乳製品、小魚、海藻^{かいそう} ()
(3) 緑黄色野菜 () (4) その他の野菜、果物 ()
(5) 穀類、いも類、砂糖 () (6) 油^ゆ脂 ()

ア. 主に体の調子を整える (緑のグループ)	イ. 主にエネルギーになる (黄のグループ)	ウ. 主に体の組織をつくる (赤のグループ)
---------------------------	---------------------------	---------------------------

B：食事について

・朝食について普段、主食・主菜・副菜がそろった食事をしていますか。

- ①いつもしている ②だいたいしている ③あまりしていない ④まったくしていない
⑤主食・主菜・副菜が分からない

・夕食について普段、主食・主菜・副菜がそろった食事をしていますか。

- ①いつもしている ②だいたいしている ③あまりしていない ④まったくしていない
⑤主食・主菜・副菜が分からない

・食事をする時に「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。

- ①いつもしている ②だいたいしている ③あまりしていない ④まったくしていない

・「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつは誰にむけてすると思いますか。(複数回答)

- ①生き物(動物・植物) ②食物の生産をする人 ③食物の加工や販売をする人
④料理を作る人 ⑤一緒に食事をする人 ⑥その他()

- ・朝食を食べることは、健康でいるために大切だと思いますか。
①とてもそう思う ②まあそう思う ③あまりそう思わない ④まったくそう思わない
 - ・毎日朝食を食べますか。
①毎日 ②週5～6日 ③週3～4日 ④週1～2日 ⑤いつも食べない
↓
 - ・「毎日」以外を選んだ人は、その理由は何ですか。(複数回答)
①食欲がない ②太りたくない ③食べる時間がない ④朝食が用意されていない
⑤その他()
 - ・朝食について家族のおとなと一緒に食事をしていますか。
①いつもしている ②だいたいしている ③あまりしていない ④まったくしていない
 - ・夕食について家族のおとなと一緒に食事をしていますか。
①いつもしている ②だいたいしている ③あまりしていない ④まったくしていない
 - ・食事が楽しいですか。
①いつも楽しい ②ときどき楽しい ③あまり楽しくない ④まったく楽しくない
⑤分からない
 - ・普段、よく^か噛んで食べていますか。
①よく^か噛んでいる ②どちらかというときよく^か噛んでいる ③どちらかというときよく^か噛んでいない
④よく^か噛んでいない
- C：地産地消、環境等について**
- ・食品の安全に対する知識(品質、食品表示の見方など)をもっていると思いますか。
①もっている ②どちらかというともっている ③どちらかというともっていない
④もっていない
 - ・食物を無駄にしないように食べ残しを減らす努力をしていますか。
①必ずしている ②だいたいしている ③ときどきしている ④あまりしていない
⑤まったくしていない
 - ・食物を残すことが「もったいない」と思いますか。
①とてもそう思う ②まあそう思う ③あまりそう思わない ④まったくそう思わない
 - ・新発田市の食の循環(サイクル)「育てる→作る→食べる→返す」を知っていますか。
①知っている ②知らない
 - ・食物を残さないことや生ごみをリサイクルすることは、自然環境を守るために大切だと思いますか。
①とてもそう思う ②まあそう思う ③あまりそう思わない ④まったくそう思わない
- D：睡眠について**
- ・普段、夜何時に寝ますか。
①午後10時前 ②午後10時～11時前 ③午後11時～午前0時前 ④午前0時以降
 - ・普段、朝何時に起きますか。
①午前6時前 ②午前6時～7時前 ③午前7時～8時前 ④午前8時以降
 - ・普段の睡眠時間は何時間ですか。
①8時間以上 ②7時間くらい ③6時間くらい ④5時間以下

E: について

・毎日排便はいべんがありますか。

- ①毎日ある ②2日に1回 ③3日に1回 ④4日に1回以下 ⑤その他()

・1日のうち、だいたいいつ排便はいべんがありますか。

- ①朝(学校に行く前) ②日中(学校にいる間) ③夜(家に帰ってきてから就寝しゅうしんするまで)
④決まっていない

F: 健康状態について

・「たちくらみ」や「めまい」を起こすことがありますか。

- ①よくある ②ときどきある ③たまにある ④ない

・朝なかなか起きられず、午前中、身体の調子が悪いことがありますか。

- ①よくある ②ときどきある ③たまにある ④ない

・食欲がないことがありますか。

- ①よくある ②ときどきある ③たまにある ④ない

・身体のだるさや疲れつかやすさを感じるがありますか。

- ①よくある ②ときどきある ③たまにある ④ない

・イライラすることがありますか。

- ①よくある ②ときどきある ③たまにある ④ない

・何もやる気がおこらないことがありますか。

- ①よくある ②ときどきある ③たまにある ④ない

G: 歯科について

・1日に何回歯をみがきますか。

- ①3回以上 ②2回 ③1回 ④みがいていない

・1日に何回おやつを食べますか(甘いジュースやスポーツ飲料を含む)。

- ①3回以上 ②2回 ③1回 ④食べない

・デンタルフロス(糸ようじ)を使用していますか。

- ①使用している ②使用していない

・かかりつけの歯医者で年1回以上歯科健診を受けていますか。

- ①受けている ②受けていない