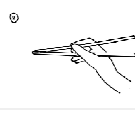
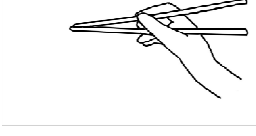


「食」についてのアンケート(小学校)

◎小学生用：文部科学省食育教材リンク：https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/eiyou/syokuseikatsu.htm

問	質問	解答・解説	教材項目
1	次の写真を見て、はしの持ち方として正しいものを選んでください。 ①  ②  ③  ④ 	② 	3
2	次の中で「主にエネルギーのもとになる」、「主に体を作るもとになる」、「主に体の調子を整えるもとになる」食材が、すべてそろっているものを選んでください。 ①ご飯、肉、魚 ②たまご、牛乳、だいず ③ご飯、たまご、ほうれんそう ④ご飯、魚、ひじき	③ご飯、たまご、ほうれんそう	15
3	次の中から、五大栄養素に含まれないものを選んでください。 ①脂質 ②水 ③無機質 ④ビタミン	②水 ～五大栄養素とは～ ・炭水化物……おもにエネルギーになる働きがある。 ・脂質……おもにエネルギーになる働きがある。 ・たんぱく質……筋肉などの体をつくる働きがある。 ・無機質……おもに体の調子を整えたり、骨(ほね)や歯など体をつくったりする働きがある。 ・ビタミン……おもに体の調子を整える働きがある。	19
4	次の中から、タンパク質を多く含む食品を選んでください。 ①ブロッコリー ②肉・魚 ③果物 ④米	②肉・魚	16
5	次の中から、タンパク質の働きについて正しいものを選んでください。 ①主に体の調子を整える ②主にエネルギーになる ③筋肉などの体を作る ④骨(ほね)や歯などの体を作る	③筋肉などの体を作る	19
6	次のイラストの中から、主食を選んでください。 ①ハンバーグ ②シチュー ③みそしる ④ごはん	④ごはん	20
7	口の中の病気を予防するためには、どのような食事の仕方がいいですか。次の中から、最も適切なものを選んでください。 ①なるべく急いでご飯を食べる ②水をたくさん飲む ③たんぱく質や糖分を、たくさんとる ④だらだらとおやつを食べ続ける	④だらだらとおやつを食べ続ける	22
8	次の中から、食品ロスの説明として正しいものを選んでください。 ①お店やコンビニなどで、食べ物が売れ残ってしまう ②食べられるのに、期限切れや食べ残しなどで捨てられる ③自分の国で作られている食べ物が足りない ④食べたいと思う食べ物がない	②食べられるのに、期限切れや食べ残しなどで捨てられる	21

問	質問	解答・解説	教材項目
9	次の中から、食品ロスに対する取組について正しいものを選んでください。 ①料理が無駄にならないように美味しく作るために大根やジャガイモなどの野菜の皮は厚めにむいて使った ②まだ開けていないスナック菓子の賞味期限がギリギリだったので、仕方なく捨てた ③買い物に出かける前に、冷蔵庫の中に何があるか確認した ④コンビニで消費期限の近いおにぎりをかうため、商品棚の一番奥から選んだ	③買い物に出かける前に、冷蔵庫の中に何があるか確認した まだ食べられるのに、期限切れや食べ残しなどで捨てられるものを「食品ロス」といいます。 ----- ◆消費期限…「安全に食べられる期限」 袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで、「安全に食べられる期限」のことです。 ◆賞味期限…「おいしく食べられる期限」 袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで、「品質が変わらずにおいしく食べられる期限」のことです。この期限を過ぎて、すぐに食べられなくなるわけではありません。もし、賞味期限が過ぎた食品があったら、大人の方とそうしてから食べましょう。 出所:農林水産省HPI「子どもの食育」 https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/featured/abc2.html	21
10	次の中から、必ず冷蔵庫に保存すべきものを選んでください。 ①干しシイタケ ②卵 ③ジャガイモ ④米	②卵	24
11	給食を食べる前の手洗いの動作について、次のA～Dの順番として正しいものを選んでください。  A. せっけんでよく洗う  B. ハンカチでふく  C. 手に水をかけて、 せっけんをつける  D. せっけんをよく洗い流す ①A. せっけんでよく洗う→B. ハンカチでふく →C. 手に水をかけて、石けんをつける→D. 石けんをよく洗い流す ②B. ハンカチでふく→C. 手に水をかけて、石けんをつける →A. せっけんでよく洗う→D. 石けんをよく洗い流す ③C. 手に水をかけて、石けんをつける→A. せっけんでよく洗う →D. 石けんをよく洗い流す→B. ハンカチでふく ④D. 石けんをよく洗い流す→C. 手に水をかけて、石けんをつける →B. ハンカチでふく→A. せっけんでよく洗う	③C. 手に水をかけて、石けんをつける→A. せっけんでよく洗う→D. 石けんをよく洗い流す→B. ハンカチでふく  C. 手に水をかけて、 せっけんをつける  A. せっけんでよく洗う  D. せっけんをよく洗い流す  B. ハンカチでふく 出所:文部科学省 小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」(平成28年2月)児童用(低学年)P.1 https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/eiyou/syokuseikatsu.htm	1
12	朝ごはんをしっかりと食べるために気をつけることとして、次の中から正しいものを選んでください。 ①朝早く起きるために夜ふかしをする ②朝早起きして、時間にゆとりをもつ ③すいみん時間をしっかりとるために、なるべく遅く起きる ④夜中におなかがかすかないように、夕ごはんを夜おそくに食べる	②早おきして、時間にゆとりをもつ 起きてすぐは、体はまだ眠っています。朝ごはんを食べると、栄養分が体に行きわたって、眠っている間に下がっていた体温が上がり始め、体は目覚めます。 朝ごはんを食べるためには、早起きして、時間にゆとりを持つことです。夜遅くまで起きていると、朝起きられなくなり、朝ごはんが食べられません。早寝・早起きの習慣を身に付け、朝ごはんをしっかりと食べて元気に過ごしましょう。	6、14
13	次の中から、日本の食事に欠かせない大豆から作られている調味料を選んでください。 ①しょうゆ ②塩 ③こしょう ④ソース	①しょうゆ	25
14	次の中から、3月3日の「桃の節句」(ひな祭り)に食べる風習のあるものを選んでください。 ①かしわもち ②七草がゆ ③おせち料理 ④ちらしずし	④ちらしずし 3月3日の「桃の節句」(ひな祭り)には、ひな人形を飾り、ひし餅やひなあられ、はまぐりのうしお汁、ちらしずしなどを食べる風習があります。	8
15	あなたは、いつも食事の前に「いただきます」を言うようにしていますか？ ①している ②どちらかといえば、している ③あまりしていない ④全くしていない		4

問	質問	解答・解説	教材項目
16	あなたは、おやつを食べるとき、量を決めていますか？ ①量を決めている ②どちらかといえば、量を決めている ③あまり量を決めていない ④全く量を決めていない		22
17	あなたは平日、毎日、朝ご飯を食べるようにしていますか？ ①毎日(5日)食べるようにしている ②3～4日は食べるようにしている ③1～2日は食べるようにしている ④していない		23
18	ふだんの食事では、エネルギーのもとになる食品(お米や油など)、体を作るもとになる食品(魚や肉など)、体の調子を整えるもとになる食品(野菜や果物など)を、バランスよく食べようとしていますか。 ①している ②どちらかといえば、している ③あまりしていない ④全くしていない		19
19	食事の前には、手洗いをするようにしていますか。 ①している ②どちらかといえば、している ③あまりしていない ④全くしていない		1
20	食事の時には、口に食べ物を入れたまま話をしないようにしていますか。 ①している ②どちらかといえば、している ③あまりしていない ④全くしていない		13