

令和3年度食育に関するアンケート調査にご協力いただき保護者みなさんへ

(幼稚園、保育園、小学3・5・6年生、中学2年生の保護者用)

このアンケート調査は平成30年3月にできた第3次芦別市食育推進計画（5年間の計画）の目標の達成度を評価し、次の第4次計画の策定にむけた基礎資料とするため、皆様のからだや食生活等についてお聞きするものです。

個人のご意見を発表することや調査の目的以外に使用することはありませんので、ご協力お願い致します。



芦別市の食育とは？

第3次芦別市食育推進計画は、芦別市の皆さんが食に関心を高め、自分のからだを大切に育て、食を通じて明るく元気なまちをつかっていくものです。

アンケートに関するお問い合わせは・・・ 芦別市健康推進課健康推進係 TEL 27-7365

☆Webでのアンケート回答にご協力ください！☆



本紙と同様のアンケートをWebで回答することができます。

右のQRコードを読み取り、専用フォームからアンケートにご回答をお願いいたします。所要時間は3分程度です。

その場合、本紙での回答は不要です。



封筒の【webで回答】にチェックをして提出をお願いします。

あなたのお子さんの学年に当てはまるものに○をつけてください。

- 1 幼稚園 2 保育園 3 小学3年生 4 小学5年生 5 小学6年生
6 中学2年生

あなた(保護者の方)のことについて教えてください(当てはまるものに○)

性別は… 1 男性 2 女性

年齢は… 1 20歳代 2 30歳代 3 40歳代 4 50歳代
5 60歳代 6 70歳代以上

体調は… 1 とてもよい 2 まあまあよい 3 ふうふう
4 あまりよくない 5 よくない

食育アンケート(保護者用) ◎ 該当する数字・項目に○をつけてください。

問1

① **あなたは、ふだん朝食を食べますか (1つに○)**

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



② **①で2・3・4と回答したかたは理由をお選びください (2つまで○)**

- 1 食欲がない 2 お腹が空かない 3 時間がない 4 太りたくない
5 食べる習慣がない 6 用意するのが面倒 7 その他 ()

③ **あなたのお子さんは、朝食を食べますか (1つに○)**

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



④ **③で2・3・4と回答したかたは理由をお選びください (2つまで○)**

- 1 食欲がない 2 お腹が空かない 3 時間がない 4 太りたくない
5 食べる習慣がない 6 朝食が用意されていない 7 その他 ()



問2

あなたの毎日の食生活について、当てはまるものに○をつけてください

質問内容	できている	時々できている	ほとんどできていない
① 食事はゆっくりとよくかんで食べる	()	()	()
② 色の濃い野菜をほぼ毎日食べる	()	()	()
③ 色のうすい野菜をほぼ毎日食べる	()	()	()
④ いろいろな食品をバランスよく食べる	()	()	()
⑤ 主食・主菜・副菜をそろえて食べる	()	()	()
⑥ しょっぱい味のものを食べすぎない	()	()	()
⑦ 季節の食材を食べる	()	()	()
⑧ 家庭での食品ロスを減らす	()	()	()

※野菜の種類や主食・主菜・副菜について、アンケート裏の「食育知恵袋」をご覧ください

問3

あなたは、「食育」に関心がありますか。(1つに○)

- 1 関心がある 2 どちらかといえば関心がある 3 全く関心がない



問4

① **あなたは、主に誰と一緒に食事をしていきますか (それぞれ1つに○)**

- 朝食** 1 一人で 2 家族の誰かと 3 家族みんなそろって 4 その他 ()
夕食 1 一人で 2 家族の誰かと 3 家族みんなそろって 4 その他 ()

② **幼稚園と保育園の保護者のかたのみお答えください。**

あなたのお子さんは主に誰と一緒に食事をしていきますか (それぞれ1つに○)

- 朝食** 1 一人で 2 家族の誰かと 3 家族みんなそろって 4 その他 ()
夕食 1 一人で 2 家族の誰かと 3 家族みんなそろって 4 その他 ()

問5 あなたは地域で生産されたものをできるだけその地域で消費する「地産地消」の考えを知っていますか（1つに○）

- 1 知っていて実践している 2 知っているが実践はしていない 3 知らない

問6 ① あなたは芦別市の郷土料理・地場産品・特産品を食べますか（1つに○）

- 1 よく食べる 2 時々食べる 3 あまり食べない ※裏に特産品の一例があります。



② ①で3を回答した方は理由をお選びください（2つまで○）

- 1 郷土料理や特産品等を知らない 2 売っているお店を知らない 3 価格が高い
4 使い方がわからない 5 その他（ ）

問7 ①あなたは芦別市の郷土料理「ガタタン」を家庭で調理したことはありますか

- 1 ある 2 ない



② ①で2を回答した方は家庭で作るとしたらどのようなことを求めますか（2つまで○）

- 1 レシピが欲しい 2 料理教室を開いてほしい 3 動画で作り方を見たい
4 その他（ ）

問8 新型コロナウイルス感染症の世界的な流行の拡大前と比べて、あなたの食生活等は変わりましたか（それぞれ1つに○）



質問	増えた	変わらない	減った
① 1日の食事の回数（おやつを含む）	（ ）	（ ）	（ ）
② 1日に食べる量	（ ）	（ ）	（ ）
③ 栄養バランスを考えて食べること	（ ）	（ ）	（ ）
④ 家族と食事を食べること	（ ）	（ ）	（ ）
⑤ 規則正しい生活リズムを送ること	（ ）	（ ）	（ ）
⑥ 体重	（ ）	（ ）	（ ）
⑦ ストレスによる体やこころの不調	（ ）	（ ）	（ ）

問9

① あなたは現在のご自分の食生活をどう思いますか（1つに○）

- 1 とてもよい 2 よい 3 ふつう 4 あまりよくない 5 よくない



② ①で4・5と回答したかたは理由をお選びください。（2つまで○）

- 1 好き嫌いがある 2 食事を食べない時がある 3 よくかまない
4 お菓子やジュースなど間食が多い 5 食べすぎる 6 食事時間がバラバラ
7 その他（ ）



問10 あなたの食育や食生活等への思いや考えを教えてください（自由記載）

[]



食育知恵袋



☆野菜の種類をおぼえよう☆

色の濃い野菜

★緑黄色野菜★



色の薄い野菜

☆その他の野菜☆



☆主食・主菜・副菜ってなあに？☆

組み合わせると栄養バランスがととのいやすくなります

主食

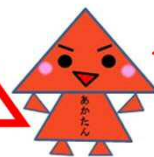


まいしよく ひん
毎食1品

★体を動かすエネルギーになる



主菜



まいしよく ひん
毎食1品

★体をつくる・維持する



副菜



まいしよく ひん
毎食1~2品

★体の調子をととのえる



★免疫力アップには

「たんぱく質」の
栄養をしっかりと
とることがポイント♪
主菜のおかずをしっかりと食べよう！



☆芦別市の郷土料理・特産品・地場産品



郷土料理・・・ガタタン

特産品・・・芦別銘菓（おかし）、芦別名物麺シリーズ（ガタタン生ラーメン、石炭ラーメンなど）
ソラチのタレ、トマトジュース、はちみつ、さくらんぼ加工品、バター、チーズ、
ジンギスカン、ホルモン、あしべつだけ（日本酒）

地場産品・・・芦別産米、芦別メロン（赤肉・青肉）、じゃがいも、ゆりね、かぼちゃ、
とうもろこし、なす、ズッキーニ、パプリカ、きゅうり、トマト、オクラ、
にんにく、たまご、山菜（山わさび、きのこ、竹の子、ふき、ウドほか）など