# 生活・食事についてのアンケート

年　組　名前＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

## 1　あてはまる項目に○をつけてみましょう。

① 朝ごはんは、休みの日も必ず食べている。　はい　いいえ

② 登校する前、1時間前に起きる。　はい　いいえ

③ 決まった時刻に寝ている。　はい　いいえ

（めやす時間　低学年：9時前　中学年：9時半前　高学年：10時前）

④ 毎朝　うんちが出る。　はい　いいえ

⑤ 給食では嫌いな物を減らしたり、残したりしていない。　はい　いいえ

⑥ 家では給食と同じ量の野菜を食べている。　はい　いいえ

⑦ 油っぽいもの、甘い物はあまり食べない。　はい　いいえ

⑧ おやつは、量や時間のきまりがあり守っている。　はい　いいえ

⑨ 学校以外で30分以上運動や、外で遊んでいる。　はい　いいえ

⑩ はしを正しく持ち、使えている。　はい　いいえ

⑪ 茶わんを持ち（ひじをつかない）、姿勢よく食べている。　はい　いいえ

⑫ よくかんで食べ、早食いをしない。　はい　いいえ

## 2　はい　に○が何個ついたでしょうか？　＿＿＿＿＿＿個

＊　○が10個以上はすばらしい！

## 3　いいえ　に○がついた項目で、改善したいところは何番ですか？

（　　）

↓

自分の「食生活のめあて」を考えてみましょう。（裏面）