

食の自立を目指して No.1「朝食調査」

調査日 月 日

年 組 番 氏名

1 今朝、朝食を食べましたか？（通学等の関係で学校で食べた人も含む）

は い ・ いいえ

2 上記1で「いいえ」と答えた人へ

なぜ、朝食を食べなかったのですか、理由をいくつでも書いてください。

3 上記1で「はい」と答えた人へ

（1）朝食にどんなものを食べましたか？（あてはまらない箇所には斜線を引いてください。）

分 類	説 明（例）	食べたもの（材料が分かるように書いてください。）
主 食	ごはん、パン、めん等 （例 バタートースト）	
主 菜	肉、魚、卵、大豆等を 主に用いたおかず （例 豚肉とピーマンの 炒め物 ）	
副 菜	野菜、いも、きのこ、海藻 等を主に用いたおかず （例 ポテトサラダ）	
汁 物	味噌汁、牛乳、お茶等 （例 豆腐とわかめの 味噌汁、ウーロン茶）	
果 物	（例 みかん、りんご）	
デザート ・菓子類	食事ではなくても、朝起きてから食べたものを書いてください。	

（2）誰と食べましたか？（例 友人、母、弟など）

一緒に食べた人（ ） ・ ひとりで食べた

（3）その他、今朝の朝食について状況を教えてください。

（食卓の様子や食べている時の気持ち・感想など）

（例 テレビを観ながら急いで食べた。好きなものばかりだったのでおいしかった。）

食の自立を目指して No.2「家事労働調査」

調査日 月 日

年 組 番 氏名

	家事労働の内容	誰がやっているか (何人でも可。主にやっている人を ○で囲むこと。)	自分もやっている場合 (○をつけよう)		
			いつも	時々 (週2～3回)	たまに
炊 事	食事作り 朝食				
	食事作り お弁当				
	食事作り 夕食				
	食事の後片付け (食器洗いを含む)				
掃 除	自分の部屋				
	トイレ				
	風呂				
	玄関				
	居間				
	台所				
洗 濯	自分の分を洗う				
	自分以外の家族の分を洗う				
	取り込んでたたむ				
買 い 物	食料品や日用品の買い物				
養 護	子どもの世話				
	高齢者などの世話、介護				
そ の 他	ゴミ出し				
	燃料の準備、補給				

<気づいたことなど感想を書こう>

食の自立を目指して No. 3 自分でつくるお弁当の日の記録
テーマ 「旬の食材を用いたお弁当」

提出日 月 日

年 組 番 氏名

*あてはまるところに○を記入し、また、必要なところは言葉で答えてください。

「まよめの時間」に担任の先生に提出してください。

(写真を撮ってこなかった人は、担任の先生に撮ってもらってください。)

1 あなたの弁当はいつもは誰がつくっていますか？

父 ・ 母 ・ 祖父 ・ 祖母 ・ 自分 ・ その他 ()
作らず購入している

2 今日の弁当は自分でつくりましたか？

(参考までに2年生以上は
前回分までも書いてください。)

今回⇒

				は い	いいえ
平成	年度	第	回目		
	年	月	日		
平成	年度	第	回目		
	年	月	日		
平成	年度	第	回目		
	年	月	日		

3 2で「いいえ」と答えた人へ なぜ、今日、自分でお弁当をつくらなかったのですか？
理由を書いてください。(いくつでも)

⇒2で「いいえ」と答えた人へ 次は 7番 に答えてください。

4 2で「はい」と答えた人へ 今回、自分でつくった献立をすべて書いてください。

<献立名>

<写真>

(1) かかった時間はどれくらいですか？（前日からの下調理も含む。ただし、購入のための時間は除く。）

約	時間	分

① 民間のスーパーの普通の売り場 ② 民間のスーパーの直売コーナー
③ 生協の普通の売り場 ④ 生協の直売コーナー
⑤ J A の直売所（ここらなど） ⑥ 民間や個人の直売所
⑦ 福島明成高校の直売所 ⑧ 自分の家や祖父母が作っているもの
⑨ その他（ ）

(4) 今回、お弁当を自分でつくってみて、難しかった点は何ですか。

多くの知識を得ることができた・ 少し知識を得ることができた ・ 変わらない

多くの技術が身についた ・ 少し技術が身についた ・ 変わらない

非常に興味を持てるようになった・少し興味を持てるようになった・変わらない

1) 家族との会話がかなり増えた 2) 家族との会話が少し増えた
3) 食事をつくるのを自分が手伝うようになった
4) 家族で食事づくりを手伝うようになった 5) 変わらない
6) その他()

いつもつくりたい ・ 時々はつくりたい ・ つくりたくない

第 回 自分でつくるお弁当の日 「旬の食材を用いたお弁当」

提出日 月 日 年 組 番 氏名

<ポイント> (工夫した点など自分の献立をアピールしてください。)

	献立名	材 料	分量 (1 人分)
主 食			
主 菜	卵料理		
	肉又は魚介類の料理		
	大豆の料理		
副 菜	野菜料理		
	いも、きのこ、海藻などの料理		
	漬け物・佃煮など		
	果物・生野菜など		

<写真 または イラスト> (*イラストの場合 色合いも見るので色を染めてください。)

<作り方> (おかずごとに箇条書きで簡潔に書くこと)

先生からのアドバイス

自分でつくるお弁当の日の記録

テーマ 「大切なあの人に食べてもらいたいお弁当」

提出日 月 日 年 組 番 氏名

- ※1 あてはまるところに○を記入し、また、必要なところは言葉で答えてください。
「まとめの時間」に担任の先生に提出してください。
- ※2 写真を撮ってこなかった人は、担任の先生に撮ってもらってください。
- ※3 このアンケートは写真とともに廊下に掲示しますので、そのつもりで記入してください。

1 今日の弁当は自分でつくりましたか？

(参考までに前回分までも書いてください。)

今回⇒

				は い	いいえ
平成	年度	第	回目		
	年	月	日		
平成	年度	第	回目		
	年	月	日		

2 2で「いいえ」と答えた人へ なぜ、今日、自分でお弁当をつくらなかったのですか？
理由を書いてください。(いくつでも) ⇒最後に 6 番に 答えてください。

3 2で「はい」と答えた人へ 今回、自分でつくった献立すべてと所要時間を書いてください。

所要時間（下ごしらえも含む） 時間 分

<献立名>	<写真>
--------------------	-------------------

4 大切なあの人にどのような思いでお弁当をつくりましたか、メッセージを書いてください。

() $\sim$

5 お弁当の日の実践について、全体的な感想を書いてください。

6 全員へ これからも（これから）自分でお弁当をつくりたいですか？

いつもつくりたい ・ 時々はつくりたい ・ つくりたくない