

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 自分で作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。

「まとめの時間」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。)

				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		
今回⇒	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>

5 2で「はい」と答えた人へ

(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

(2) 食材はどこから購入しましたか？ あてはまるすべての番号を○で囲んでください。

- 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（ ）

(3) 今回、お弁当をつつくってみて、うまくいった点、アピールしたい点は何ですか。

(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。

(5) 自分でお弁当をつくってみて、変わった点は何ですか。あてはまるものを○で囲んでください。

①調理やお弁当についての知識

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

②調理やお弁当についての技術

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

③食材や調理に対する興味・関心

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

④ ①～③以外で何か変わったことはありましたか。あてはまる番号をいくつでも○で囲んでください。

- 1) 家族との会話が増えた 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（ ）

6 お弁当の日の実践について、上記で触れられなかったことなどを含め、全体的に感想を書いてください。

7 全員へ これからも（これからは）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

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> (おかげ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。

(_____) へ

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 (これからは) 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