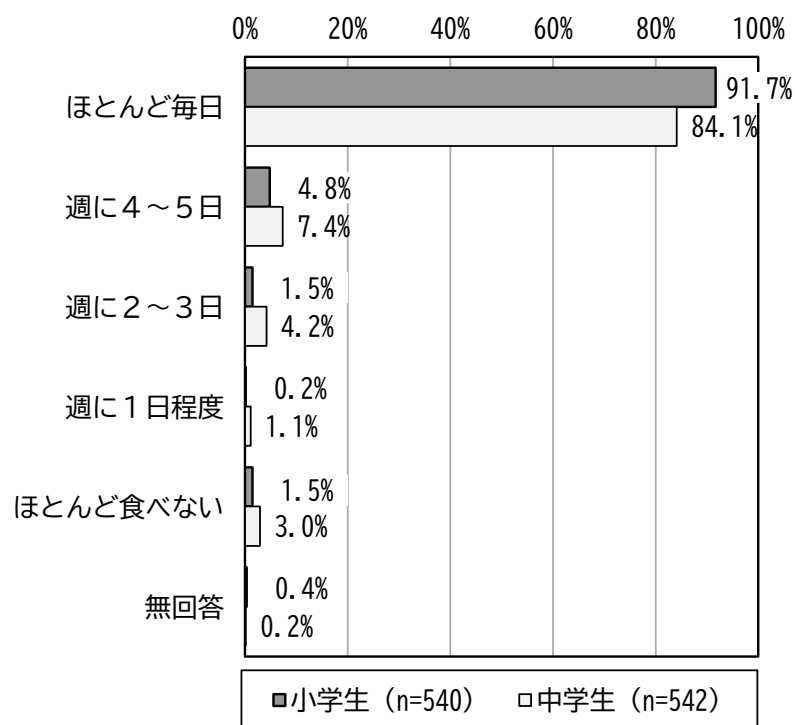

IV. 小中学生調査結果

食生活について

小学生：問 11、中学生：問 5 いつも朝食を食べていますか。（お茶や水を除く）（1つ選ぶ）

朝食を食べている頻度について小学生は、「ほとんど毎日」が 91.7%と最も多く、次いで、「週に4～5日」が 4.8%、「週に2～3日」、「ほとんど食べない」がともに 1.5%となっています。

中学生は、「ほとんど毎日」が 84.1%と最も多く、次いで、「週に4～5日」が 7.4%、「週に2～3日」が 4.2%となっています。



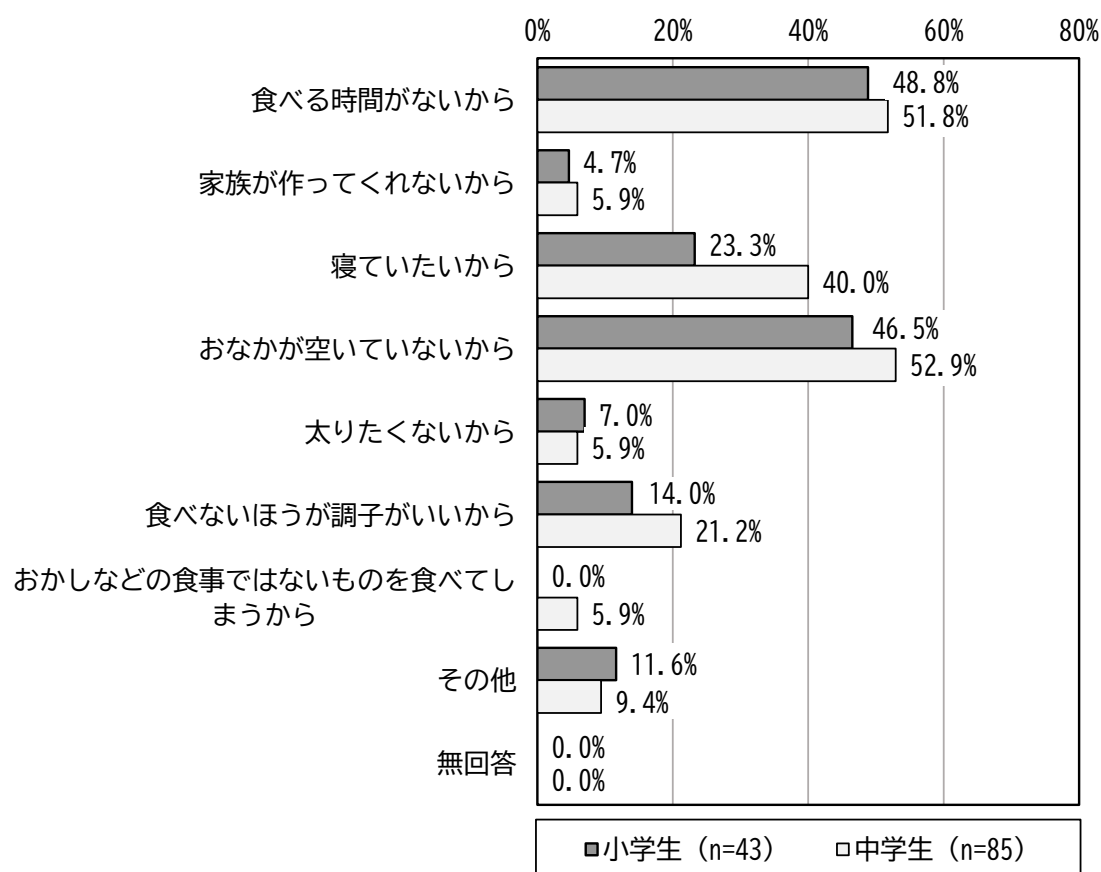
項目	小学生		中学生	
	度数	構成比	度数	構成比
ほとんど毎日	495	91.7%	456	84.1%
週に4～5日	26	4.8%	40	7.4%
週に2～3日	8	1.5%	23	4.2%
週に1日程度	1	0.2%	6	1.1%
ほとんど食べない	8	1.5%	16	3.0%
無回答	2	0.4%	1	0.2%
回答者数	540	100.0%	542	100.0%

小学生：問 11、中学生：問 5 で「ほとんど毎日」以外を選択した方の回答

小学生：問 12、中学生：問 6 その理由を教えてください。（3 つまで）

朝食を毎日食べない理由について小学生は、「食べる時間がないから」が 48.8%と最も多く、次いで、「おなかが空いていないから」が 46.5%、「寝ていたいから」が 23.3%となっています。

中学生は、「おなかが空いていないから」が 52.9%と最も多く、次いで、「食べる時間がないから」が 51.8%、「寝ていたいから」が 40.0%となっています。

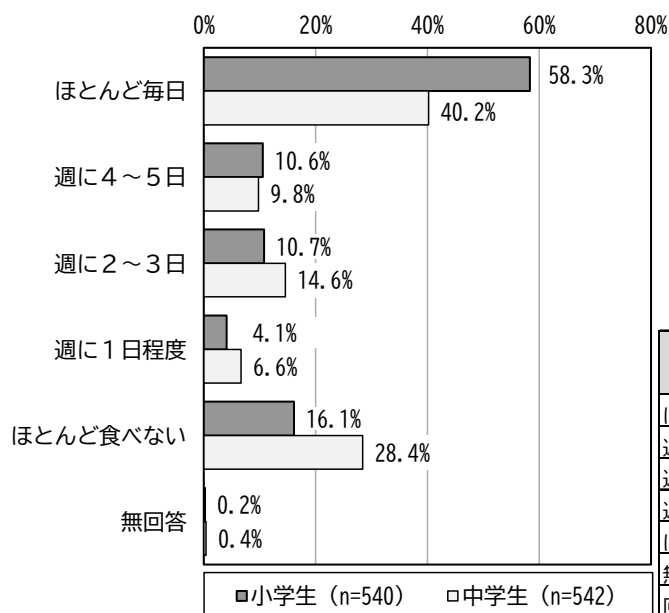


項目	小学生		中学生	
	度数	構成比	度数	構成比
食べる時間がないから	21	48.8%	44	51.8%
家族が作ってくれないから	2	4.7%	5	5.9%
寝ていたいから	10	23.3%	34	40.0%
おなかが空いていないから	20	46.5%	45	52.9%
太りたくないから	3	7.0%	5	5.9%
食べないほうが調子がいいから	6	14.0%	18	21.2%
おかしなどの食事ではないものを食べてしまうから	0	0.0%	5	5.9%
その他	5	11.6%	8	9.4%
無回答	0	0.0%	0	0.0%
回答者数	43		85	
非該当	497		457	
回答計	67		164	

小学生：問 13、中学生：問 7 朝食を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。（1つ選ぶ）

朝食を家族と一緒に食べる頻度について小学生は、「ほとんど毎日」が 58.3%と最も多く、次いで、「ほとんど食べない」が 16.1%、「週に 2～3 日」が 10.7%となっています。

中学生は、「ほとんど毎日」が 40.2%と最も多く、次いで、「ほとんど食べない」が 28.4%、「週に 2～3 日」が 14.6%となっています。

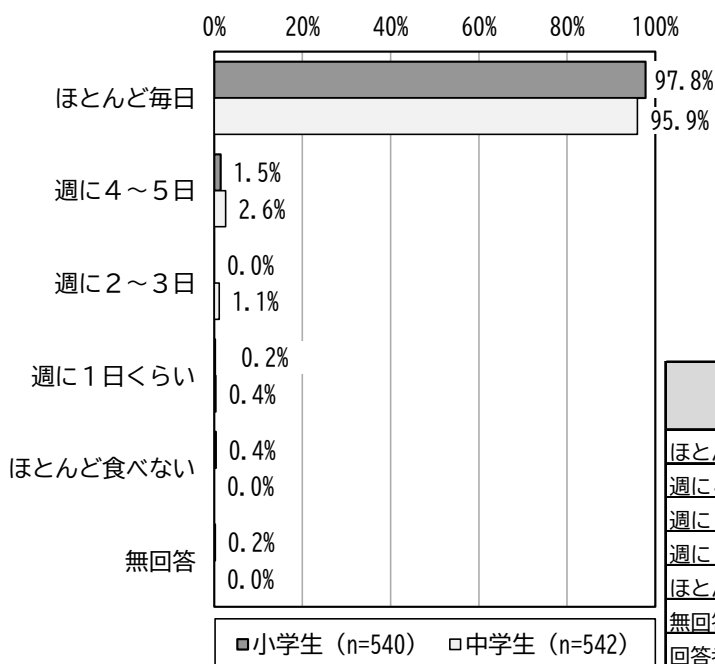


項目	小学生		中学生	
	度数	構成比	度数	構成比
ほとんど毎日	315	58.3%	218	40.2%
週に 4～5 日	57	10.6%	53	9.8%
週に 2～3 日	58	10.7%	79	14.6%
週に 1 日程度	22	4.1%	36	6.6%
ほとんど食べない	87	16.1%	154	28.4%
無回答	1	0.2%	2	0.4%
回答者数	540	100.0%	542	100.0%

小学生：問 14、中学生：問 8 いつも夕食を食べていますか。（お茶や水を除く）（1つ選ぶ）

夕食を食べている頻度について小学生は、「ほとんど毎日」が 97.8%と最も多く、次いで、「週に 4～5 日」が 1.5%、「ほとんど食べない」が 0.4%となっています。

中学生は、「ほとんど毎日」が 95.9%と最も多く、次いで、「週に 4～5 日」が 2.6%、「週に 2～3 日」が 1.1%となっています。



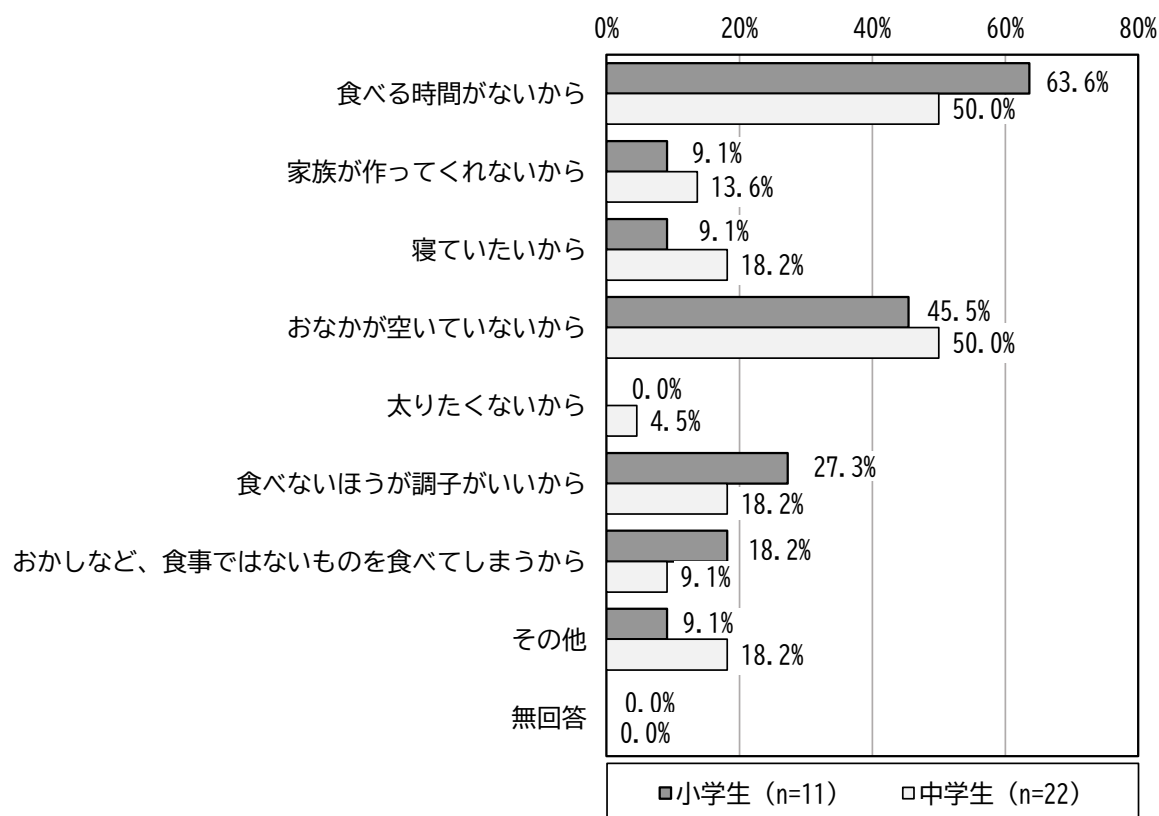
項目	小学生		中学生	
	度数	構成比	度数	構成比
ほとんど毎日	528	97.8%	520	95.9%
週に 4～5 日	8	1.5%	14	2.6%
週に 2～3 日	0	0.0%	6	1.1%
週に 1 日くらい	1	0.2%	2	0.4%
ほとんど食べない	2	0.4%	0	0.0%
無回答	1	0.2%	0	0.0%
回答者数	540	100.0%	542	100.0%

小学生：問 14、中学生：問 8 で「ほとんど毎日」以外を選択した方の回答

小学生：問 15、中学生：問 9 その理由を教えてください。（3つまで）

夕食を毎日食べない理由について小学生は、「食べる時間がないから」が 63.6%と最も多く、次いで、「おなかが空いていないから」が 45.5%、「食べないほうが調子がいいから」が 27.3%となっています。

中学生は、「食べる時間がないから」、「おなかが空いていないから」がともに 50.0%と最も多く、次いで、「寝ていたいから」、「食べないほうが調子がいいから」がともに 18.2%となっています。また、「その他」も 18.2%となっています。

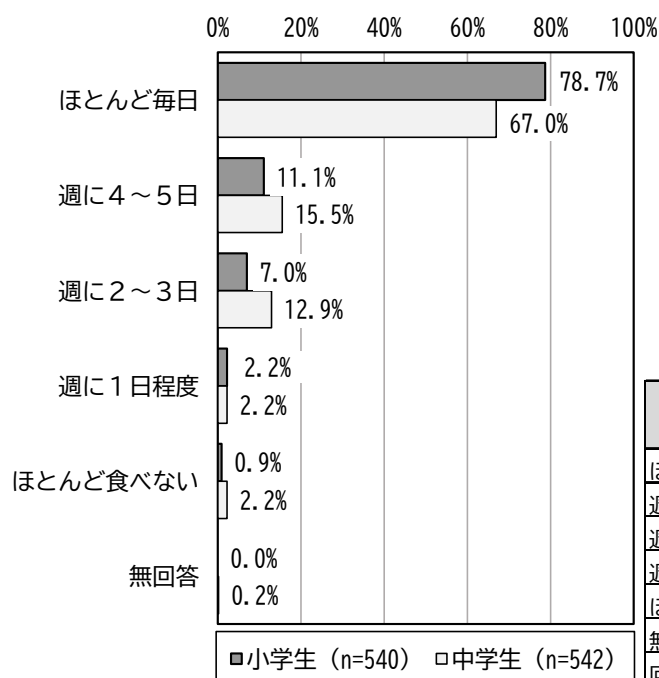


項目	小学生		中学生	
	度数	構成比	度数	構成比
食べる時間がないから	7	63.6%	11	50.0%
家族が作ってくれないから	1	9.1%	3	13.6%
寝ていたいから	1	9.1%	4	18.2%
おなかが空いていないから	5	45.5%	11	50.0%
太りたくないから	0	0.0%	1	4.5%
食べないほうが調子がいいから	3	27.3%	4	18.2%
おかしなど、食事ではないものを食べてしまうから	2	18.2%	2	9.1%
その他	1	9.1%	4	18.2%
無回答	0	0.0%	0	0.0%
回答者数	11		22	
非該当	529		520	
回答計	20		40	

小学生：問 16、中学生：問 10 夕食を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。（1つ選ぶ）

夕食を家族と一緒に食べる頻度について小学生は、「ほとんど毎日」が 78.7%と最も多く、次いで、「週に4～5日」が 11.1%、「週に2～3日」が 7.0%となっています。

中学生は、「ほとんど毎日」が 67.0%と最も多く、次いで、「週に4～5日」が 15.5%、「週に2～3日」が 12.9%となっています。

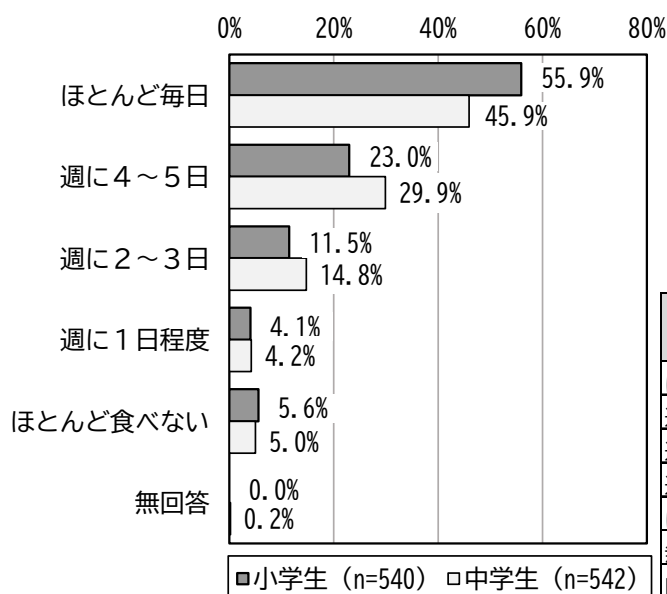


項目	小学生		中学生	
	度数	構成比	度数	構成比
ほとんど毎日	425	78.7%	363	67.0%
週に4～5日	60	11.1%	84	15.5%
週に2～3日	38	7.0%	70	12.9%
週に1日程度	12	2.2%	12	2.2%
ほとんど食べない	5	0.9%	12	2.2%
無回答	0	0.0%	1	0.2%
回答者数	540	100.0%	542	100.0%

小学生：問 17、中学生：問 11 1日に2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べる日は1週間に何回ありますか。（1つ選ぶ）

1日に2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度について小学生は、「ほとんど毎日」が 55.9%と最も多く、次いで、「週に4～5日」が 23.0%、「週に2～3日」が 11.5%となっています。

中学生は、「ほとんど毎日」が 45.9%と最も多く、次いで、「週に4～5日」が 29.9%、「週に2～3日」が 14.8%となっています。

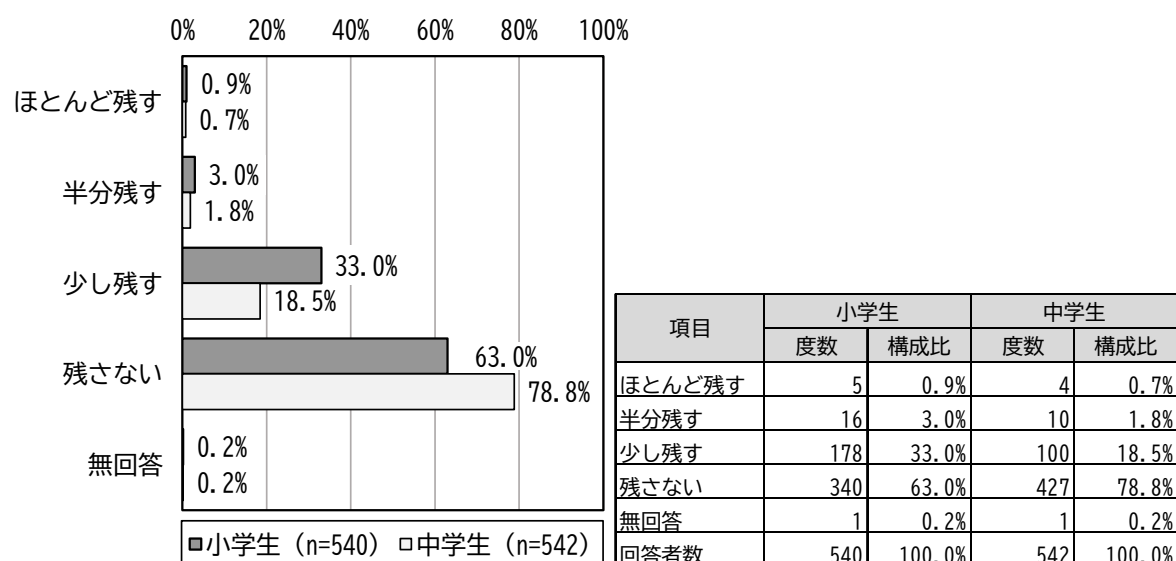


項目	小学生		中学生	
	度数	構成比	度数	構成比
ほとんど毎日	302	55.9%	249	45.9%
週に4～5日	124	23.0%	162	29.9%
週に2～3日	62	11.5%	80	14.8%
週に1日程度	22	4.1%	23	4.2%
ほとんど食べない	30	5.6%	27	5.0%
無回答	0	0.0%	1	0.2%
回答者数	540	100.0%	542	100.0%

小学生：問 18、中学生：問 12 あなたは食べ残しをどのくらいしますか。(1つ選ぶ)

食べ残しをどのくらいするかについて小学生は、「残さない」が 63.0%と最も多く、次いで、「少し残す」が 33.0%、「半分残す」が 3.0%となっています。

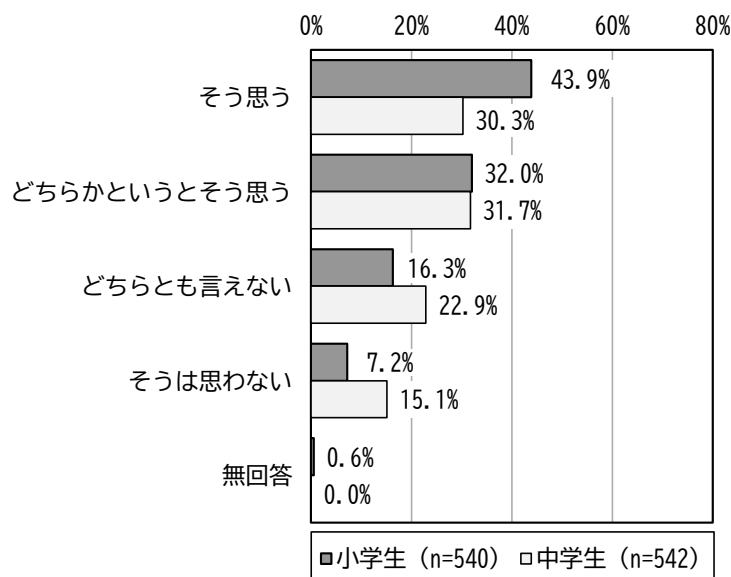
中学生は、「残さない」が 78.8%と最も多く、次いで、「少し残す」が 18.5%、「半分残す」が 1.8%となっています。



小学生：問 19、中学生：問 13 あなたは日ごろゆっくりよくかんで食べていますか。(1つ選ぶ)

日ごろゆっくりよくかんで食べているかについて小学生は、「そう思う」が 43.9%と最も多く、次いで、「どちらかというと思う」が 32.0%、「どちらとも言えない」が 16.3%となっています。

中学生は、「どちらかというと思う」が 31.7%と最も多く、次いで、「そう思う」が 30.3%、「どちらとも言えない」が 22.9%となっています。

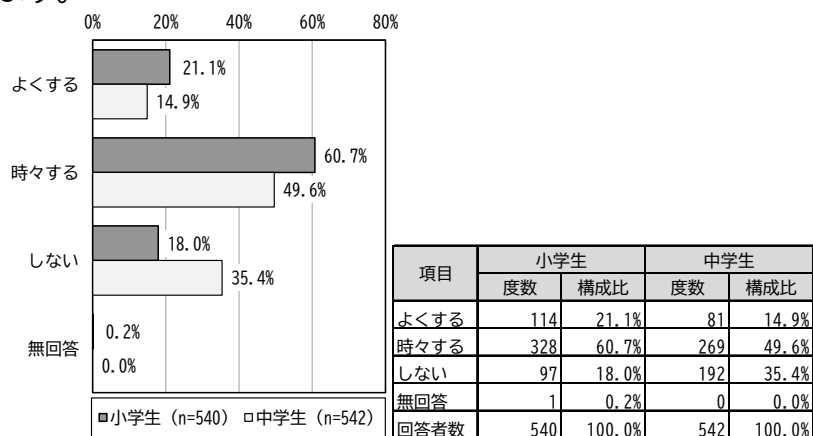


項目	小学生		中学生	
	度数	構成比	度数	構成比
そう思う	237	43.9%	164	30.3%
どちらかというと思う	173	32.0%	172	31.7%
どちらとも言えない	88	16.3%	124	22.9%
そうは思わない	39	7.2%	82	15.1%
無回答	3	0.6%	0	0.0%
回答者数	540	100.0%	542	100.0%

小学生：問 20、中学生：問 14 あなたは家庭で料理をしますか。（手伝いをふくむ）（1つ選ぶ）

家庭で料理をするかについて小学生は、「時々する」が 60.7%と最も多く、次いで、「よくする」が 21.1%、「しない」が 18.0%となっています。

中学生は、「時々する」が 49.6%と最も多く、次いで、「しない」が 35.4%、「よくする」が 14.9%となっています。

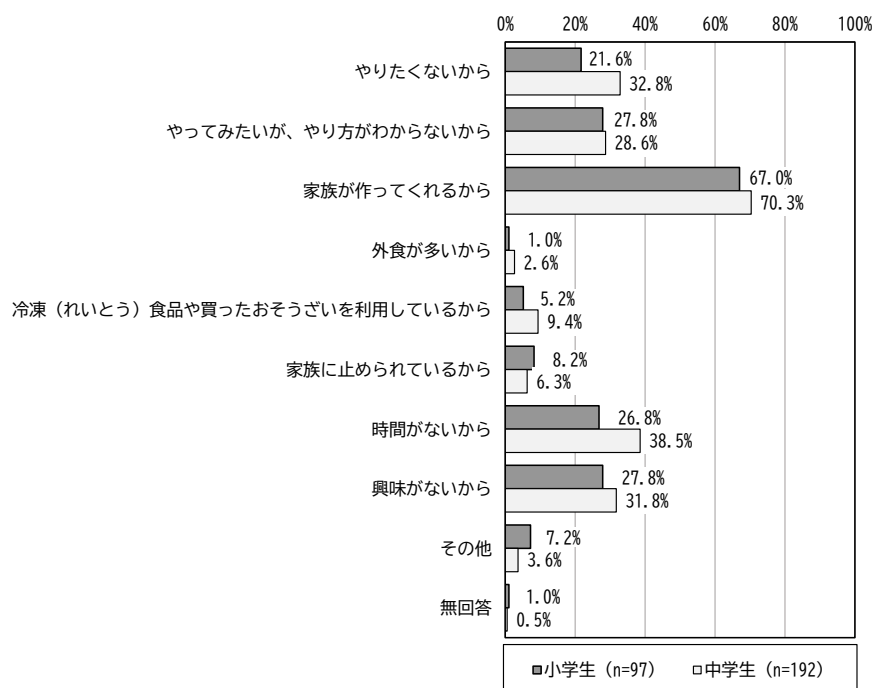


小学生：問 20、中学生：問 14 で「しない」を選択した方の回答

小学生：問 21、中学生：問 15 その理由はなんですか。（あてはまるもの全て選ぶ）

家庭で料理を「しない」理由について小学生は、「家族が作ってくれるから」が 67.0%と最も多く、次いで、「やってみたいが、やり方がわからないから」、「興味がないから」がともに 27.8%となっています。

中学生は、「家族が作ってくれるから」が 70.3%と最も多く、次いで、「時間がないから」が 38.5%、「やりたくないから」が 32.8%となっています。

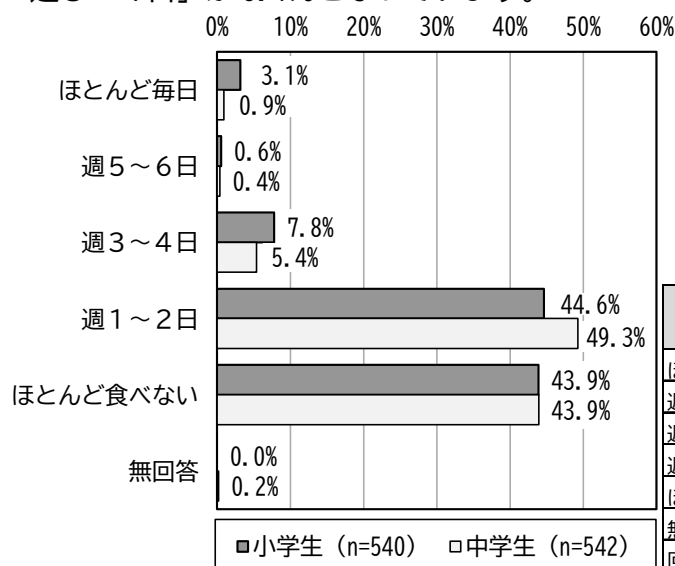


外食について

小学生：問 22、中学生：問 16 あなたは、いつも外食をどのくらいしますか。（1つ選ぶ）

外食の頻度について小学生は、「週1～2日」が44.6%と最も多く、次いで、「ほとんど食べない」が43.9%、「週3～4日」が7.8%となっています。

中学生は、「週1～2日」が49.3%と最も多く、次いで、「ほとんど食べない」が43.9%、「週3～4日」が5.4%となっています。



項目	小学生		中学生	
	度数	構成比	度数	構成比
ほとんど毎日	17	3.1%	5	0.9%
週5～6日	3	0.6%	2	0.4%
週3～4日	42	7.8%	29	5.4%
週1～2日	241	44.6%	267	49.3%
ほとんど食べない	237	43.9%	238	43.9%
無回答	0	0.0%	1	0.2%
回答者数	540	100.0%	542	100.0%

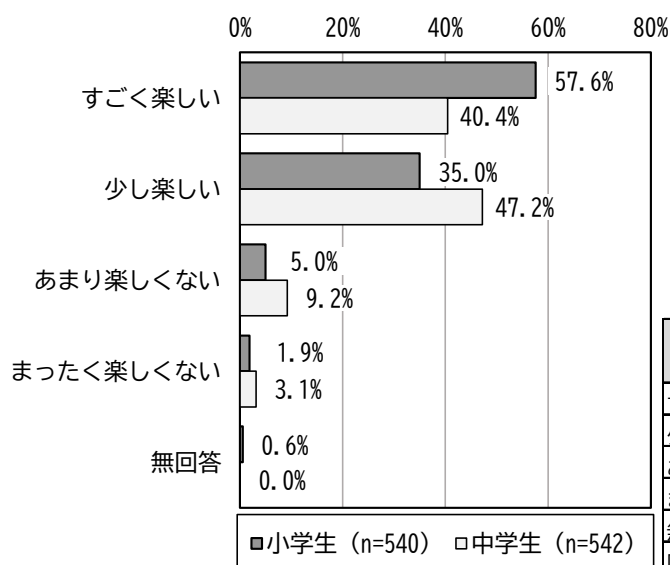
※外食とは、飲食店での食事やデリバリー（宅配）、コンビニやスーパーで売っているお弁当を買って食べる場合とします。からあげなどおかずだけを買って食べる場合は外食に含めません。デリバリーでピザを買って食べる場合は外食になります。

「食」についてのあなたの考え

小学生問：問 23、中学生：問 17 あなたは、ふだんの食事の時間を楽しみと感じますか。（1つ選ぶ）

ふだんの食事の時間を楽しみと感じるかについて小学生は、「すごく楽しい」が57.6%と最も多く、次いで、「少し楽しい」が35.0%、「あまり楽しくない」が5.0%となっています。

中学生は、「少し楽しい」が47.2%と最も多く、次いで、「すごく楽しい」が40.4%、「あまり楽しくない」が9.2%となっています。

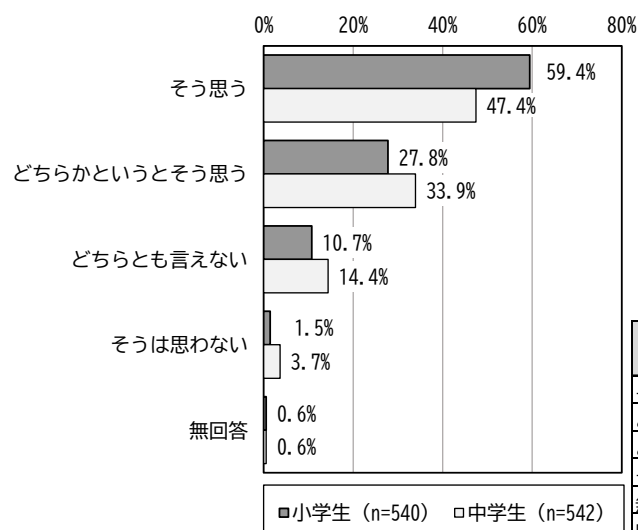


項目	小学生		中学生	
	度数	構成比	度数	構成比
すごく楽しい	311	57.6%	219	40.4%
少し楽しい	189	35.0%	256	47.2%
あまり楽しくない	27	5.0%	50	9.2%
まったく楽しくない	10	1.9%	17	3.1%
無回答	3	0.6%	0	0.0%
回答者数	540	100.0%	542	100.0%

小学生：問 25、中学生問 19 あなたは「よい食生活」をおくっていると思いますか。（1つ選ぶ）

「よい食生活」をおくっていると思うかについて小学生は、「そう思う」が 59.4%と最も多く、次いで、「どちらかというと思う」が 27.8%、「どちらとも言えない」が 10.7%となっています。

中学生は、「そう思う」が 47.4%と最も多く、次いで、「どちらかというと思う」が 33.9%、「どちらとも言えない」が 14.4%となっています。



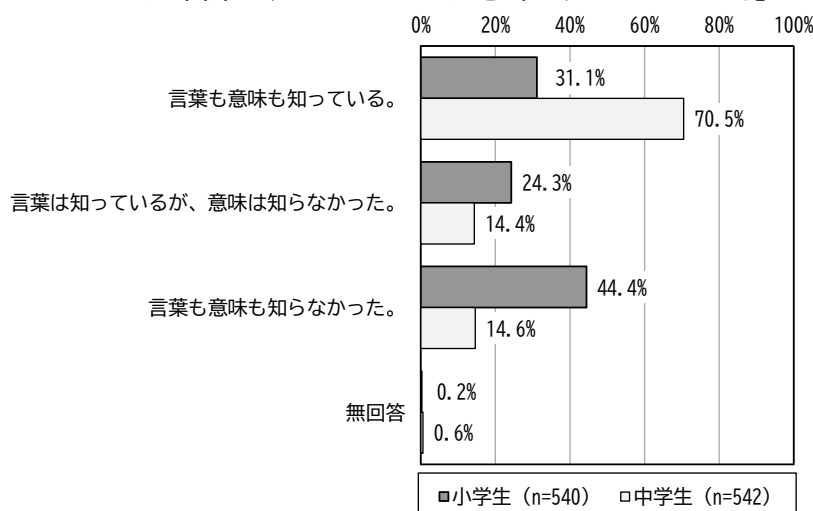
項目	小学生		中学生	
	度数	構成比	度数	構成比
そう思う	321	59.4%	257	47.4%
どちらかというと思う	150	27.8%	184	33.9%
どちらとも言えない	58	10.7%	78	14.4%
そうは思わない	8	1.5%	20	3.7%
無回答	3	0.6%	3	0.6%
回答者数	540	100.0%	542	100.0%

わここの食育について

小学生：問 28、中学生問 22 あなたは「地産地消」という言葉やその意味を知っていますか。（1つ選ぶ）※例えば、和光市で作られた野菜や食品を和光市民が消費する（食べる）ことをいいます。

「地産地消」という言葉やその意味の認知度について小学生は、「言葉も意味も知らなかった。」が 44.4%と最も多く、次いで、「言葉も意味も知っている。」が 31.1%、「言葉は知っているが、意味は知らなかった。」が 24.3%となっています。

中学生は、「言葉も意味も知っている。」が 70.5%と最も多く、次いで、「言葉も意味も知らなかった。」が 14.6%、「言葉は知っているが、意味は知らなかった。」が 14.4%となっています。

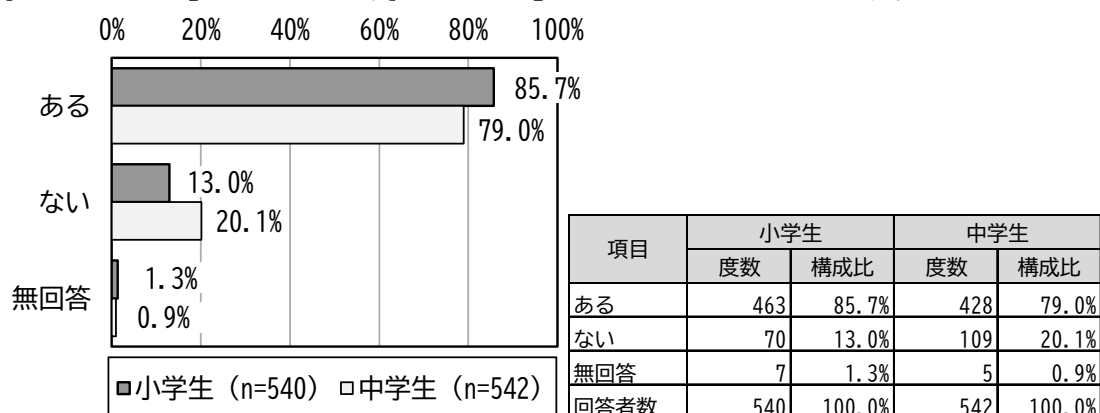


項目	小学生		中学生	
	度数	構成比	度数	構成比
言葉も意味も知っている。	168	31.1%	382	70.5%
言葉は知っているが、意味は知らなかった。	131	24.3%	78	14.4%
言葉も意味も知らなかった。	240	44.4%	79	14.6%
無回答	1	0.2%	3	0.6%
回答者数	540	100.0%	542	100.0%

小学生：問 29、中学生：問 23 あなたは給食以外で、和光市で作られた野菜を食べたことがありますか。

給食以外で、和光市で作られた野菜を食べたことがあるかについて小学生は、「ある」が 85.7%に対し、「ない」が 13.0%となっています。

中学生は、「ある」が 79.0%に対し、「ない」が 20.1%となっています。

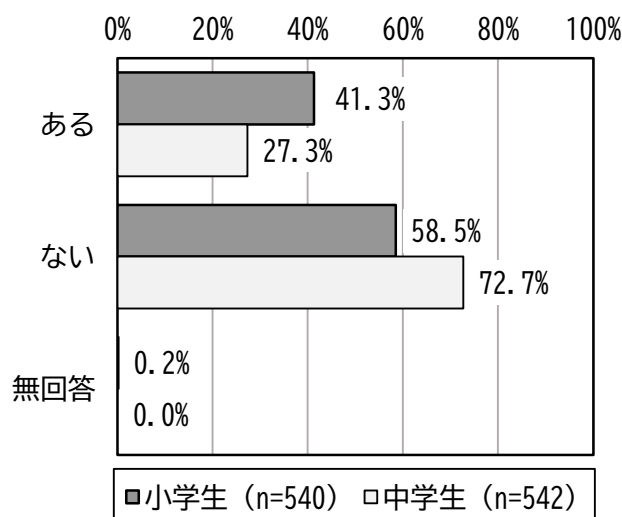


和光市の食育イベントについて

小学生：問 30、中学生：問 24 和光市内で行われている食育に関するイベントや、体験活動、教室に参加したり、利用したりしたことはありますか。

和光市内で行われている食育に関するイベントや、体験活動、教室に参加したり、利用したりしたことはあるかについて小学生は、「ある」が 41.3%に対し、「ない」が 58.5%となっています。

中学生は、「ある」が 27.3%に対し、「ない」が 72.7%となっています。



項目	小学生		中学生	
	度数	構成比	度数	構成比
ある	223	41.3%	148	27.3%
ない	316	58.5%	394	72.7%
無回答	1	0.2%	0	0.0%
回答者数	540	100.0%	542	100.0%

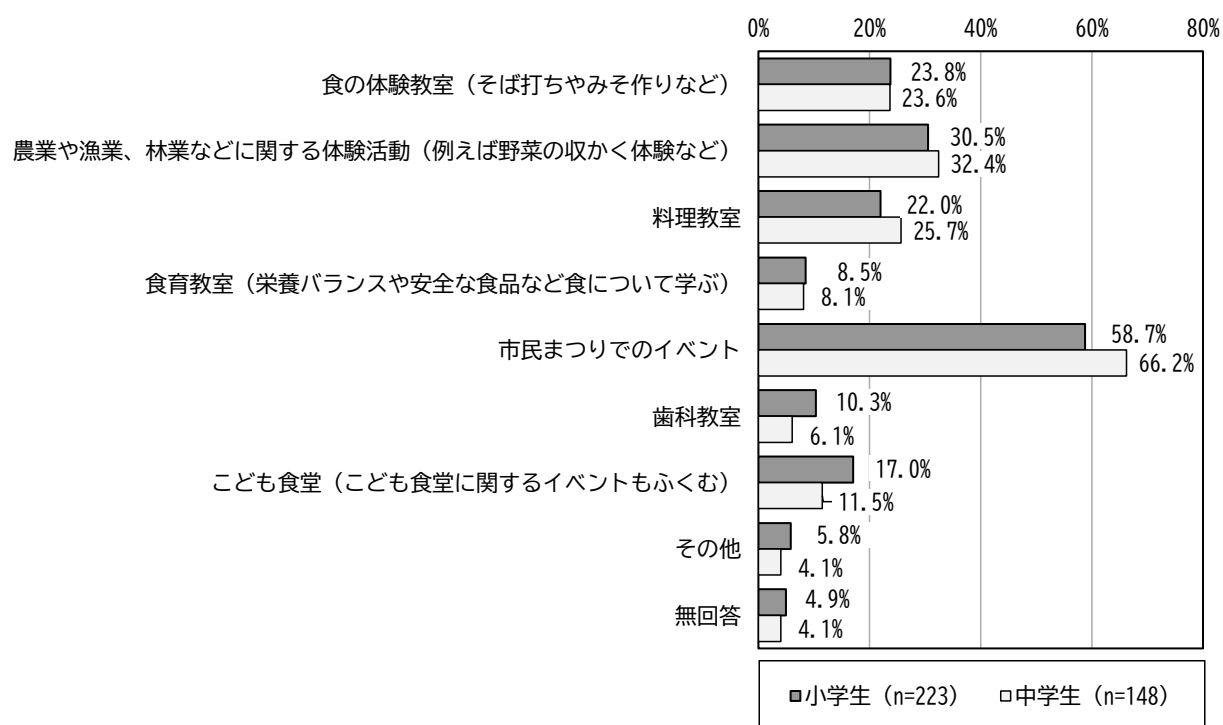
※主に、児童館や公民館・市役所・公園等で開催しています。食育とは、食べ物を大切にすることや、栄養バランスの良い食事をする、だれかと一緒に食べる楽しみ（共食）や安全な食品を選ぶ力、食文化などを学ぶことです。

小学生：問 30、中学生：問 24 で「ある」を選択した方の回答

小学生：問 31、中学生：問 25 参加や利用したことがあるものについて、下から選んでください。（いくつでも）

参加や利用したことがあるものについて小学生は、「市民まつりでのイベント」が 58.7%と最も多く、次いで、「農業や漁業、林業などに関する体験活動（例えば野菜の収穫体験など）」が 30.5%、「食の体験教室（そば打ちやみそ作りなど）」が 23.8%となっています。

中学生は、「市民まつりでのイベント」が 66.2%と最も多く、次いで、「農業や漁業、林業などに関する体験活動（例えば野菜の収穫体験など）」が 32.4%、「料理教室」が 25.7%となっています。



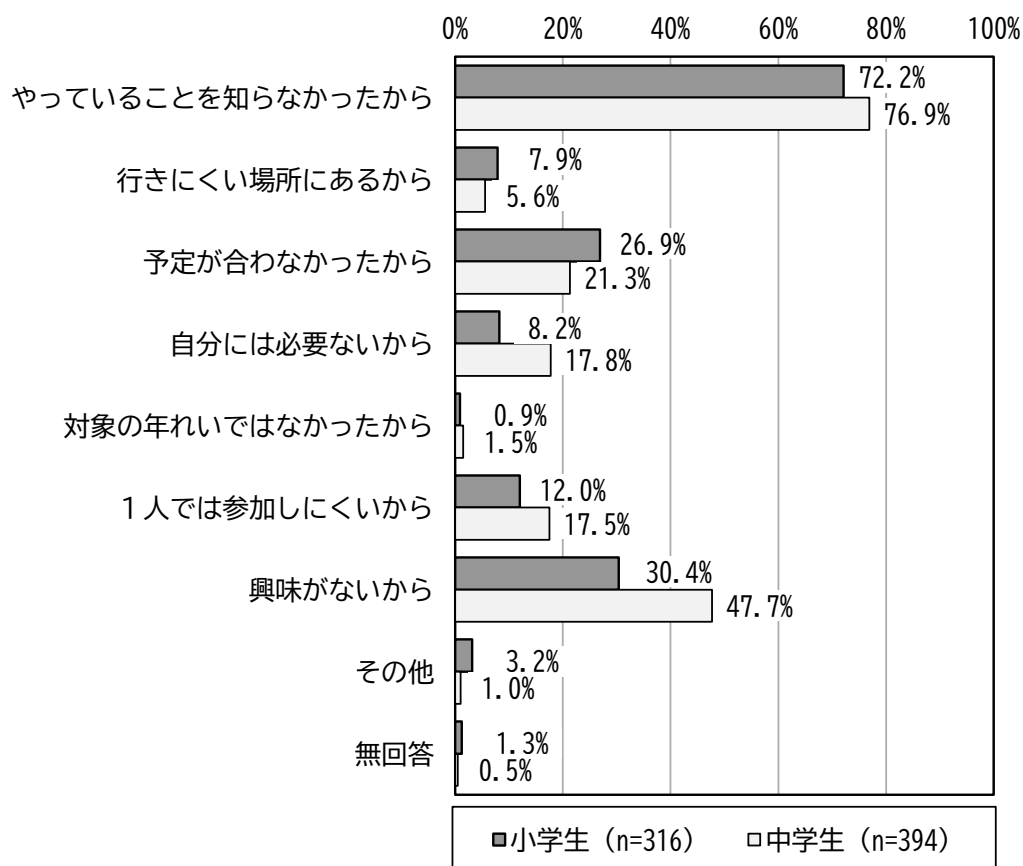
項目	小学生		中学生	
	度数	構成比	度数	構成比
食の体験教室（そば打ちやみそ作りなど）	53	23.8%	35	23.6%
農業や漁業、林業などに関する体験活動（例えば野菜の収穫体験など）	68	30.5%	48	32.4%
料理教室	49	22.0%	38	25.7%
食育教室（栄養バランスや安全な食品など食について学ぶ）	19	8.5%	12	8.1%
市民まつりでのイベント	131	58.7%	98	66.2%
歯科教室	23	10.3%	9	6.1%
こども食堂（こども食堂に関するイベントもふくむ）	38	17.0%	17	11.5%
その他	13	5.8%	6	4.1%
無回答	11	4.9%	6	4.1%
回答者数	223		148	
非該当	317		394	
回答計	405		269	

小学生：問 30、中学生：問 24 で「ない」を選択した方の回答

小学生：問 32、中学生：問 26 参加をしたことがない理由を選んでください。（3つまで）

参加をしたことがない理由について小学生は、「やっていることを知らなかったから」が 72.2%と最も多く、次いで、「興味がないから」が 30.4%、「予定が合わなかったから」が 26.9%となっています。

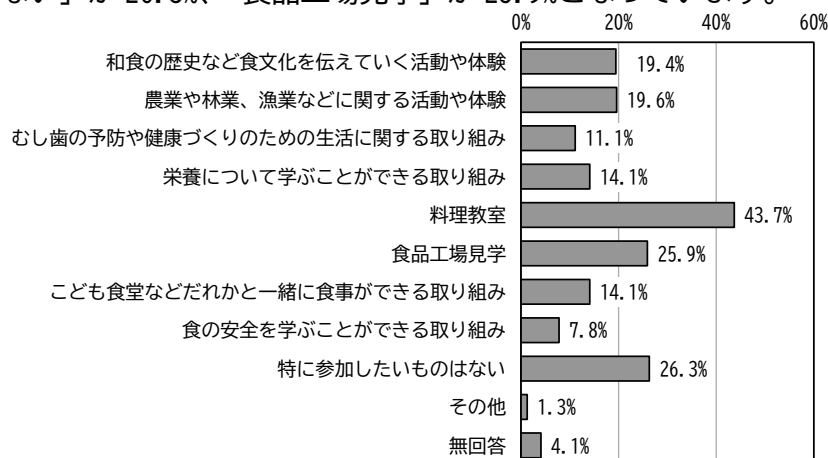
中学生は、「やっていることを知らなかったから」が 76.9%と最も多く、次いで、「興味がないから」が 47.7%、「予定が合わなかったから」が 21.3%となっています。



項目	小学生		中学生	
	度数	構成比	度数	構成比
やっていることを知らなかったから	228	72.2%	303	76.9%
行きにくい場所にあるから	25	7.9%	22	5.6%
予定が合わなかったから	85	26.9%	84	21.3%
自分には必要ないから	26	8.2%	70	17.8%
対象の年れいではなかったから	3	0.9%	6	1.5%
1人では参加しにくいから	38	12.0%	69	17.5%
興味がないから	96	30.4%	188	47.7%
その他	10	3.2%	4	1.0%
無回答	4	1.3%	2	0.5%
回答者数	316		394	
非該当	224		148	
回答計	515		748	

小学生：問 33 和光市やボランティア、企業などで行っている食の取り組みの中で、参加をしてみたいものはありますか。（3つまで）

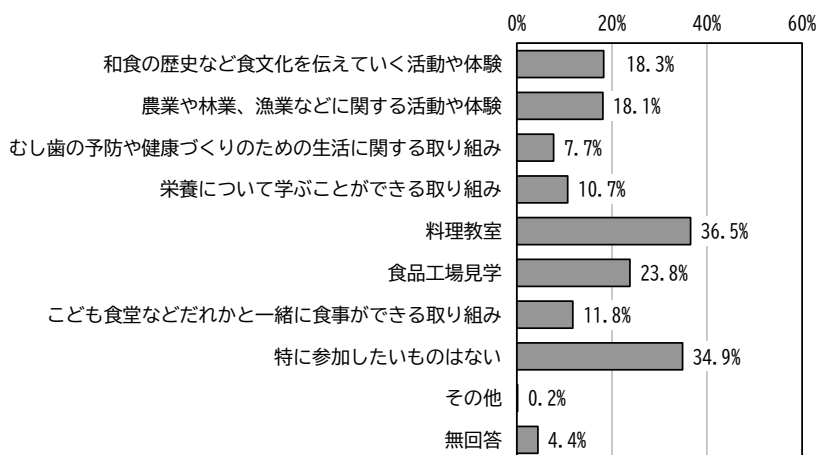
和光市やボランティア、企業などで行っている食の取り組みの中で、参加をしてみたいものはあるかについて小学生は、「料理教室」が43.7%と最も多く、次いで、「特に参加したいものはない」が26.3%、「食品工場見学」が25.9%となっています。



小学生		
項目	度数	比率
和食の歴史など食文化を伝えていく活動や体験	105	19.4%
農業や林業、漁業などに関する活動や体験	106	19.6%
むし歯の予防や健康づくりのための生活に関する取り組み	60	11.1%
栄養について学ぶことができる取り組み	76	14.1%
料理教室	236	43.7%
食品工場見学	140	25.9%
こども食堂などだれかと一緒に食事ができる取り組み	76	14.1%
食の安全を学ぶことができる取り組み	42	7.8%
特に参加したいものはない	142	26.3%
その他	7	1.3%
無回答	22	4.1%
回答者数	540	

中学生：問 27 和光市やボランティア、企業などで行っている食の取り組みの中で、参加をしてみたいものはありますか。（3つまで）

和光市やボランティア、企業などで行っている食の取り組みの中で、参加をしてみたいものはあるかについて中学生は、「料理教室」が36.5%と最も多く、次いで、「特に参加したいものはない」が34.9%、「食品工場見学」が23.8%となっています。



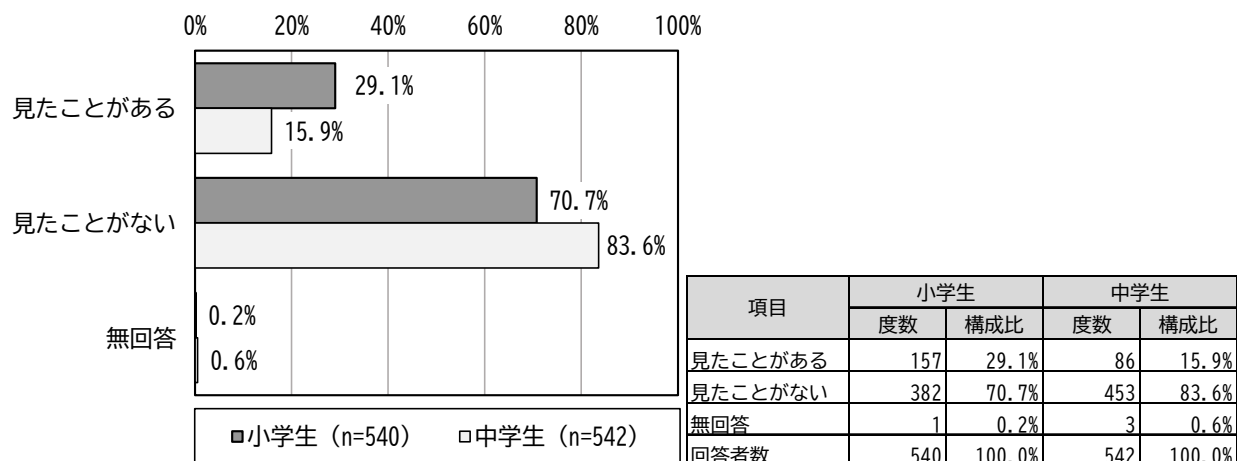
中学生		
項目	度数	比率
和食の歴史など食文化を伝えていく活動や体験	99	18.3%
農業や林業、漁業などに関する活動や体験	98	18.1%
むし歯の予防や健康づくりのための生活に関する取り組み	42	7.7%
栄養について学ぶことができる取り組み	58	10.7%
料理教室	198	36.5%
食品工場見学	129	23.8%
こども食堂などだれかと一緒に食事ができる取り組み	64	11.8%
特に参加したいものはない	189	34.9%
その他	1	0.2%
無回答	24	4.4%
回答者数	542	

わこう食育認定マーク

小学生：問 34、中学生：問 28 スーパーなどの買い物の時に、わこうっちの減塩等のマークを見たことがありますか。

スーパーなどの買い物の時に、わこうっちの減塩等のマークを見たことがあるかについて小学生は、「見たことがある」が 29.1%に対し、「見たことがない」が 70.7%となっています。

中学生は、「見たことがある」が 15.9%に対し、「見たことがない」が 83.6%となっています。



※健康に気をつけている商品やお弁当の近くに、わこうっちのついたマークを掲示しています。

小学生：問 24 「食」について、困っていることや悩みはありますか。自由に書いてください。例)
好ききらいがある、食べる回数が少ないなど 【合計件数：191 件】

- 1 週間にラーメンを 1 回から 2 回しか食べられない。
- 好き嫌いがある。【同様 143 件、75.4%】
- 食欲がない。【同様 2 件、1.6%】
- 小食で、あまり食べられない。【同様 11 件、6.3%】
- 食べるスピードに関する事【同様 9 件、5.2%】
- お母さんの料理がいつも美味しいこと。
- ご飯を最後にどう食べるか、悩んでしまう。
- もっと美味しい物を食べたい。
- よく気持ちが悪くなる。
- よく太ってしまう。
- 食べすぎてしまう。【同様 1 件、1.0%】
- 外食が苦手。外でご飯を食べに行くと、お腹が空いても食べられなくなる。
- 給食に関する事【同様 2 件、1.6%】
- 魚の骨をとるのが大変。
- 嫌いなもの知ってるのに、勧めてくる。
- 朝ごはんが昨日の残り物。
- 朝ご飯は、自分で作らなければいけないので、作ることが大変です。
- 朝に、肉や、魚が出てない。
- 怒られながら食べていると美味しくない。
- 肉などを食べていると、噛み切れなくて出してしまう。
- 美味しいから。
- 油があまりにも多いと気持ち悪くなる。
- 麺じゃないとショック。

中学生：問 18 「食」について、困っていることや悩みはありますか。自由に書いてください。例)
好き嫌いがある、食べる回数が少ないなど 【合計件数：146 件】

- 小食で、あまり食べられない。【同様 8 件、6.2%】
- 好き嫌いがある。【同様 79 件、54.8%】
- アメリカは授業中にポップコーンを食べていいから、この学校でもそうしてほしい。
- 美味しくない。
- 食欲がない。【同様 8 件、6.2%】
- 臭い。
- コオロギが入っていないか心配。
- コロナによる味覚障害で美味しいと感じるものが減り、好き嫌いが激しくなった。
- 沢山食べているのに、体重があまり増えない。
- 食事のバランスが偏ってしまう。【同様 2 件、2.1%】
- 食べすぎてしまう。【同様 4 件、3.4%】
- 食べるスピードに関すること。【同様 10 件、7.5%】
- 一緒に食べる家族・友達がいない。【同様 1 件、1.4%】
- 献立の栄養バランスを考えるのが大変。【同様 1 件、1.4%】
- 休日の朝ご飯はあまりない。お昼と兼用。
- 給食に関すること。【同様 5 件、4.1%】
- 矯正の関係で硬いものが食べづらい場合があります。
- 困ってないです。
- 主菜、副菜、主食がそろってないときが多い。
- 食べても意味が無い。
- 食べるのが面倒くさくなる。
- 食材が高い。
- 朝食食べる時間がない。
- 美味しい。
- 物足りない時がある。
- 飽きているものがある。
- 量が多い。【同様 1 件、1.4%】

小学生：問 26 あなたが思う「よい食生活」はどのような食生活ですか。自由に書いてください。
【合計件数：442 件】

- 栄養・バランスが取れている食事。【同様 234 件、53.2%】
- 朝、昼、夜、1 日 3 食食べる。【同様 54 件、12.4%】
- 適切な量のご飯を食べる。【同様 1 件、0.5%】
- あまり外食をしないで、ラーメンや体に悪い食べ物を食べずに、お母さんお父さんが作ったご飯を食べることだと思います。
- たくさん食べる。【同様 16 件、3.8%】
- いつも同じ量。
- いつも通り。
- 美味しいご飯を食べる。【同様 16 件、3.8%】
- いつも恵まれている。
- 色々なものを食べる。
- おかず、ご飯があればいい。
- 運動をする。【同様 2 件、0.7%】
- 健康な食生活。【同様 19 件、4.5%】
- 効率よく食べる。
- ご飯を残さず食べる。【同様 17 件、4.1%】
- ご飯。
- 家族と一緒に食べる。【同様 8 件、2.0%】
- ご飯を毎日食べる。【同様 2 件、0.7%】
- 姿勢よく食べる。【同様 1 件、0.5%】
- しっかり、睡眠とかをしている人。
- よく噛んで食べる。【同様 10 件、2.5%】
- 楽しく食べる。【同様 9 件、2.3%】
- ちゃんと席から離れないこと。(たぶん)
- 毎日朝ご飯を食べている。【同様 3 件、0.9%】
- 好き嫌いをしない。【同様 7 件、1.8%】
- みんながいい気持ちで食べること。
- 健康でいられる生活。【同様 2 件、0.7%】
- 飲み物関係で好き嫌いがほとんどない。
- 我が祖国の古き良き文化である和食(ここでは植物性の食品をベースとし、魚などで動物性の栄養を摂取する食事を定義とする)を主とした、栄養のバランスが取れている食事であると、考える。だがまあこれはあくまでも栄養士でも栄養学を専攻しているわけでもない只の小学 5 年の考えであることを考慮してほしい。
- 好きなものが食べれること。【同様 1 件、0.5%】
- 好きな時間、制限なく食べれる食生活。
- 少し贅沢。
- 静かに食べれている。
- 早寝早起き。

- 仲良くマナーを守り。
- 飯テロ系の味噌汁。
- 肘をつかず、きちんと 30 回噛む。
- 普通に食べる。
- 米、肉、野菜。
- 毎日ラーメンだけ。

中学生：問 20 あなたが思う「よい食生活」はどのような食生活ですか。自由にご書いてください。
【合計件数：431 件】

- 栄養・バランスが取れている食事。【同様 258 件、60.1%】
- 1 日中運動し、ご飯を食べている。
- 朝、昼、夜、1 日 3 食食べる。【同様 49 件、11.6%】
- 食べたい物を食べる。
- あったかい食事。
- インスタント食品ばかりじゃない。
- 美味しいご飯を食べる。【同様 14 件、3.5%】
- たくさん食べる。【同様 12 件、3.0%】
- 臭くないものを食べる。
- 寝る。
- 家族・友達と一緒に食べる。【同様 1 件、0.5%】
- 楽しくたべる。【同様 2 件、0.7%】
- 一汁三菜が毎日出てくる。
- 一汁三菜を基本とした食生活。
- 一人無言で食べる。
- 一日分のエネルギーが摂れる。
- 外食をあまりせずに和食をバランスよく食べること。
- 環境がいい。
- 規則正しい食生活。【同様 11 件、2.8%】
- 健康。【同様 1 件、0.5%】
- 健康な食生活。【同様 22 件、5.3%】
- 好きな時に好きなものを食べる。
- 好き嫌いをしない。【同様 2 件、0.7%】
- 彩がいいやつ。
- ご飯を残さず食べる。【同様 5 件、1.4%】
- 時間を見て生活する。
- 適切な量のご飯を食べる。【同様 2 件、0.7%】
- 女子に食べさせてもらう。
- 食べている時が楽しい時間であれば OK。

- 食べられていること。
- 食べられること自体が良い食生活。
- 早く寝て早く起きる。
- 仲良く。
- 朝ご飯を食べること。
- 当たり前ご飯が食べれると感じるもの。
- 飯を食える幸福。
- 普通に食べていることに感謝し、動物や魚にも感謝して出されたものは残さず食べること。
- 米とおかずと味噌汁。
- 毎日ご飯を食べる。【同様 12 件、3.0%】
- 味わって食べること。

小学生：問 27 「食」についてやってみたいことはありますか。自由にご記入ください。例) 家族と料理をつくってみたい、野菜を育ててみたいなど【合計件数：403 件】

- 自分で料理をしたい。【同様 151 件、37.7%】
- お菓子作りをしたい。【同様 10 件、2.7%】
- あります。
- アレンジメニュー。
- いちご。
- いちご狩りに家族で行ってみたいです。あと、家族とバーベキューに行ってお飯をいっぱい食べたいです。
- お米、野菜、果物などを育てたい。【同様 98 件、24.6%】
- 美味しく食べたいです。
- 家族と料理をしたい。【同様 58 件、14.6%】
- おばあちゃんが農家。
- お肉だけ。
- お米をつくっているところを見たい。
- カボチャを、克服したい。
- キャンプでバーベキューをやりたい。
- ゴーヤチャンプル。
- コールドチェーンの中を見たい。
- この世界のすべての料理を食べる。
- ご飯を残さない。
- 既に野菜を育ててるからいいです。
- トマト。
- みんなで自分の手料理パーティーをしたい。
- 難しい料理にチャレンジしたい。【同様 2 件、0.7%】
- めっちゃくちゃ美味しいものをつくりたいです。

- もっと利用する。
- やったことのない料理を作ってみたい。
- ラーメンを1週間に15杯食べる。
- レシピを見ずに作れるようになりたい。
- 飲み物で自分だけのジュースを作りたい。
- 家族・友達に料理を作りたい。【同様 6件、1.7%】
- 家族の料理の手伝いをしたい。
- 家庭科で習ったことを活かして料理を作ってみたい。【同様 2件、0.7%】
- 火を使ってみたい。
- 海外の料理を日本風にアレンジして作ってみたい。
- 簡単な料理を作れるようにしたい。
- 韓国料理を食べてみたい。
- 魚をさばいてみたい。【同様 2件、0.7%】
- 好きなものを食べたい。【同様 1件、0.5%】
- 作ってみたい。
- 使っていないもので美味しい料理を作る。
- 自分でレシピを考えて、新しい料理を作ってみたい。【同様 5件、1.5%】
- 自給自足の生活をしてみたい。 【同様 1件、0.5%】
- 寿司いっぱい食べたい。
- 色々な料理を作ってみたい。 【同様 3件、1.0%】
- 食べ物を食べれない人の気持ちになって食のありがたみを知りたい。
- 人参。
- 全部一からつくった料理が食べたい。
- 他の料理をもっと知りたい。
- 農家の話を聞きたい。
- 米をお腹いっぱいまで食べる。
- 包丁を使えるようになりたい。
- 毎日家族と一緒にご飯を食べる。
- 毎日麺がいい。
- 味噌汁。
- 未知の食べ物を探したい。
- 夜ご飯を全て野菜にしたい。
- 野菜取り放題みたいなのをやりたい。
- 揚げ物。
- 卵焼きをきれいに作る。【同様 1件、0.5%】
- 料理が上手になりたい。【同様 2件、0.7%】
- 料理に着色料を入れたい。
- 例に書いてあること。

中学生：問 21 「食」についてやってみたいことはありますか。自由に書いてください。例) 家族と料理をつくってみたい、野菜を育ててみたいなど 【合計件数：338 件】

- 自分で料理をしたい。【同様 98 件、29.3%】
- 様々な料理が作れるようになりたい。【同様 17 件、5.3%】
- 1 日分の献立を考えて作ってみたい。【同様 3 件、1.2%】
- アレルギーに対する対応の仕方を知りたい。
- 各地・各国の料理を作りたい。【同様 3 件、1.2%】
- お米、野菜、果物などを育てたい。【同様 77 件、23.1%】
- 自分でレシピを考えて新しい料理を作ってみたい。【同様 4 件、1.5%】
- たくさん食べたい。【同様 5 件、1.8%】
- うどんを 1 から作りたいです。
- お菓子作りをしたい。【同様 21 件、6.5%】
- オムライス。
- お腹が空いたときだけ食べたい。
- 家族・友達に料理を作りたい。【同様 6 件、2.1%】
- カップラーメンを作りたい。
- 料理がうまくなりたい。【同様 7 件、2.4%】
- ジャンクフードをアレンジして、高級料理にする。
- 好きなもの・美味しいものを食べたい。【同様 3 件、1.2%】
- バランスの良い食事をしたい。
- ペットと、食べる野菜を育てたい。
- マック食べ放題。
- もちつき。
- 色んな県や国の料理を食べてみたい。【同様 2 件、0.9%】
- 何らかの品種改良の現場を見てみたい。
- 家族・友達と料理をしたい。【同様 23 件、7.1%】
- 家畜を飼ってみたい。
- 家庭料理。
- 火を使う料理でも、火事起きないように料理したい。
- 外国の食文化に触れたい。【同様 1 件、0.6%】
- 牛を育てたい。
- 魚などの魚介類を捌いてみたい。【同様 3 件、1.2%】
- 見た目がいい料理を作ってみたい。
- 豪華なものをつくってみたい。
- 昆虫食を食べてみたい。
- 鮭児の姿造り。
- 自給自足をしてみたい。【同様 3 件、1.2%】
- 自分で作ったのを食べたい。
- 自由に料理してみたい。
- 寿司を握ってみたい。

- 授業中にポップコーンが食べたい。
- 焼き鳥を食べたい。
- 色んな果物食べたい。
- 食べたい料理を作ってみたい。
- 食べれたらそれでいいです。
- 食べ比べをしてみたい。
- 食事の栄養素を数値化してみたい。
- 積極的に料理をしたい。
- 想像通りの食べ物を作れるようになりたい。
- 鳥を育てて、それを自分でさばいて食べてみたい。
- 珍しい料理を食べてみたい、作ってみたい。
- 釣りをしてみたい。
- 難しい料理に挑戦してみたい。【同様 1 件、0.6%】
- 農家になりたい。【同様 1 件、0.6%】
- 買い物から料理を作りたい。
- 美味しいものをつくりたい。【同様 1 件、0.6%】
- 友達と外食してみたい。
- 養殖を、授業でやりたい。
- 卵焼きを食べたいです。
- 料理がレシピを見なくても、作れるようにしたい。
- 和光産のもので3食つくりたい。

和光市
地域の絆と安心な暮らしに関する
アンケート調査報告書

令和6年3月

和光市 健康部 健康支援課
〒351-0106 埼玉県和光市広沢1-5-51
TEL：048-424-9128
FAX：048-465-0557
