

〈調査用紙〉

【保護者の皆さんへ】

「児童生徒の食事状況調査」の実施について

このたび、「児童生徒の食事状況調査」を実施するに当たり、御協力いただきありがとうございます。

この調査は、児童生徒の食事内容の実態を把握し、学校給食を含めた今後の食事内容の在り方を考えるための資料を得るため、全国的に実施するものです。

調査対象は、小学校5年生及び中学校2年生です。今回対象となったあなたのお子さんの、朝食、昼食、夕食、間食及び夜食の摂取状況から、食品中に含まれるいろいろな栄養素の摂取量を調査することを目的としています。家族の食事を調査しているものではありません。

この調査では、氏名など個人的な情報は収集しません。また、この調査の結果が他の目的で使用されることはありません。

調査は、11月第4週又は第5週で金曜日（学校給食のある日）と土曜日（学校給食のない日）の連続した2日間としてください。なるべく、特別な行事のない週を選んでください。

調査用紙には、次ページからの記入方法をお読みいただき、調査日の食事の内容を記入してください。

また、記載内容について、学校栄養職員（栄養士）が問い合わせを行い、確認をさせていただくことがありますので、御協力よろしくお願います。

なお、調査結果については、平成15年度中に「平成14年児童生徒の食事状況調査報告書」を作成し、学校あて送付します。また、独立行政法人日本スポーツ振興センター健康安全部のホームページにも掲載する予定です。

独立行政法人日本スポーツ振興センター健康安全部

URL : <http://www.naash.go.jp/>

〔食事状況調査用紙の記入方法〕

1. 調査する日は、11月第4週（11月22・23日）又は第5週（11月29・30日）で金曜日（学校給食のある日）と土曜日（学校給食のない日）の連続した2日間としてください。なるべく、特別な行事のない週を選んでください。
2. 金曜日と土曜日は、それぞれ別の調査用紙（金曜日イエロー、土曜日グリーン）に記入してください。
3. 網掛け部分（*印の欄）は、学校栄養職員が記入する部分なので、何も記入しないでください。
4. 鉛筆かシャープペンシルで記入してください。
5. 金曜日の昼食は学校給食なので、「④料理名」欄に『学校給食』とだけ記入してください。→記入例 昼食（例4）参照
6. 朝・昼・夕食で食事をしなかった場合は、「④料理名」欄に『欠食』と記入してください。→記入例 朝食（例3）参照
7. 市販の加工食品、調理冷凍食品などを使用した場合には、メーカー名、商品名を「⑧備考」欄に記入してください。これらのものについては、使用食品まで分解して記入しなくて結構です。→記入例（例11）参照
できれば包装に書かれている材料名や栄養価の表示部分を切り取って、調査用紙と一っしょに学校栄養職員に提出してください。
8. 飲食店で外食した場合には、「⑧備考」欄に「外食」と記入し、店名も記入してください。→記入例（例12）参照
定食やセットメニューの場合には、食べた料理名を「④料理名」欄にすべて具体的に記入してください。外食の場合、使用食品まで分解して記入しなくて結構です。→記入例 間食（例6）、夕食（例8）参照
ここでいう外食とは、以下の場合を言います。

- ・飲食店で食事した場合。
 - ・鮎、うなぎ、そば、ピザなどの出前をとった場合。
 - ・弁当、鮎、ハンバーガー、サンドウィッチ等を購入して食べた場合。
- これらの場合、汁物や飲み物や副食は家庭で作ったとしても外食としてください。

ハンバーグ、フライ類、ピザ、麺類、グラタン等外食、加工食品等で料理の食品構成がわからないものは、食品に分解していただく必要はありません。

つまり、ハンバーグ定食の場合は、ハンバーグ、フライドポテト、ほうれん草、にんじん、ライス、ポタージュスープというように書かれてあれば（g数も）十分です。

ハンバーグを牛肉、たまねぎ、パン粉、卵等に分けて書いていただく必要はありません。

9. [保護者用の記入例]を参考にして、記入してください。

〔各欄の記入方法・解説〕

1. 「①状況」の欄には、調査対象のあなたのお子さんが一人で食べた場合は「1」、家族や他の人と一緒に食べた場合は「2」と数字で記入してください。
2. 「②種類」欄には、朝食、昼食、夕食、間食（おやつ）、夜食（夕食後から就寝まで）など食事の種類を記入してください。記入もれがあった場合は、最後に追加で記入してください。→記入例 夕食（例10）参照
3. 「④料理名」欄には、記入例のように、料理の名前を記入してください。
4. 「⑤食品名」欄には、記入例のように料理に使用した食品名を料理ごとに分けて記入してください。微量の化学調味料、香辛料は記入しなくてもかまいません。
5. 食品使用量の「⑥全体量」欄は必ずしも記入を必要としません。しかし、以下の場合は、「⑦児童生徒1人当たり量」の記入が容易となりますので活用してください。
 - （1）家族全員分を一度に調理した場合、料理に使用した家族全体の食材量の分量を記入し、そして「⑦児童生徒1人当たり量」欄に、調査対象であるあなたのお子さんが全体の何%あるいは何分の1食べたかを記入してください。このために「⑥全体量」欄は設けてあります。
 - （2）お子さんの食べた量がグラム数で記入できる場合は、「⑦児童生徒1人当たり量」欄のみ記入し、「⑥全体量」欄は記入する必要はありません。
6. 野菜やくだものなどで、使用しない根、皮、芯がついているものはついたまま、魚介類で頭、骨、殻がついているものはそのまま計量して数字を記入してください。

カット野菜や皮をむいた物等を計量した場合は、「皮なし」、「根部分カット」、魚の切り身の場合は「切り身」などのように状態を記入してください。
7. 計量ができない場合には、中1個、大1/2個などのように、大きさの目安を書いてください。
8. 調味料、小麦粉等の粉類、油などは「大きじ1」、「小さじ1」、「カップ1/2」などのように記入していただいてもかまいません。このときの目安は以下のとおりです。

計量スプーン「大きじ」1杯15cc 代用品としてシチュー用のスプーン
計量スプーン「小さじ」1杯5cc 代用品としてティ・コーヒー用のスプーン
計量カップ「カップ」1杯200cc 代用品として中くらいのコップ
9. 「⑧備考」欄は、次により記入してください。
 - （1）加工食品はメーカー名、商品名を必ず記入してください。「缶詰」、「レトルト袋詰め」、「冷凍食品」、「インスタントラーメン」、「カップ麺」等のように加工形態も記入してください。→記入例（例11）参照
また、できれば材料、栄養価の表示部分をいっしょに添付して提出してください。今回は商品調査ではありませんが、栄養価を公表している会社もあり、そのデータを活用するためです。
 - （2）「外食」でファミリーレストラン、ハンバーガー店、弁当屋、コンビニエンス・ストア等を使用した場合には、店名とメニュー名を必ず記入してください。→記入例（例12）参照
今回は商品調査ではありませんが、栄養価を公表している飲食店、コンビニエンス・ストア等もあり、そのデータを活用するためです。

(保護者用の記入例)

児童生徒の食事状況調査用紙

金曜日

調査日 平成14年11月 日

*コード番号 1 2 3 4 5 6 7 8 9

調査対象者：(男 女) ←該当するものに○をつけてください。

Table with columns for status (①), category (②), food type (③), name (④), item name (⑤), usage (⑥, ⑦), notes (⑧), weight (⑨), and waste (⑩). Rows include breakfast (朝食), lunch (昼食), and dinner (夕食) examples.

・網掛け部 (*印欄) には記入しないでください
・鉛筆かシャープペンシルで記入してください

【学校栄養職員の皆さんへ】

「児童生徒の食事状況調査」の実施について

このたび、「児童生徒の食事状況調査」を実施するに当たり、御協力いただきありがとうございます。

この調査は、児童生徒の食事の摂取状況を調査し、栄養摂取状況を把握すると同時に、児童生徒の1日の栄養摂取における学校給食の役割を把握し、今後の学校給食における食事内容の検討及び家庭における食事の指導等の資料を得るため、全国的に実施するものです。

調査は11月第4週（11月22・23日）又は第5週（11月29・30日）で金曜日（学校給食のある日）と土曜日（学校給食のない日）の連続した2日間とします。

対象者への配付の前に、保護者向けの説明書【保護者の皆さんへ】もお読みください。

調査用紙回収後、記載内容について確認してください。調査用紙の「*」のついた欄は学校栄養職員であるあなたが記入してください。このとき疑問点があれば、保護者に問い合わせるか、あなたの判断で記入内容や数字を訂正、補正してください。

調査用紙は、補正完了後、全員分一括して12月末までに独立行政法人日本スポーツ振興センター健康安全部へ送付してください。

なお、調査結果については、平成15年度中に「平成14年児童生徒の食事状況調査報告書」を作成し、学校あて送付します。また、独立行政法人日本スポーツ振興センター健康安全部のホームページにも掲載する予定です。

独立行政法人日本スポーツ振興センター健康安全部

URL : <http://www.naash.go.jp/>

【食事状況調査用紙の記入方法】

1. 調査対象は、小学校5年生の児童及び中学校2年生の生徒で各30名程度です。多少の増減はかまいません。
2. 金曜日と土曜日は、それぞれ別の調査用紙（金曜日イエロー、土曜日グリーン）になっています。調査用紙は、保護者が記入しやすいことを第一義として作成しておりますので、その点御理解ください。
3. 金曜日の昼食は1人ずつ調査用紙に記入する必要はありません。当日の学校給食の献立表を、（別紙3）「学校給食」調査用紙に作成し、添付してください。
 - （1）献立表の食品の量は、摂取量（純使用量－残食分）のg数を記入してください。この場合の残食は、30人の個別ではなく、全校平均を使用してください。（別紙3の記入例）参照
 - （2）小学校は高学年の量を記入してください。
4. 保護者には説明書と記入例をよく読んで記入してもらおうよう指導してください。とりわけ、外食や加工食品の記入には注意してください。
5. 「食品使用量」は、家庭で重量を量って記入してもらおうのがベストですが、「はかり」のある家庭を絶対条件としているわけではありません。
6. 外食した際や市販の加工食品、調理冷凍食品などを使用した場合には、店名、メーカー名、商品名を「⑧備考」欄に記入するよう指導してください。商品別に栄養価を公表している飲食店、コンビニエンス・ストア、加工食品メーカー等は多数あり、そのデータを活用するためです。

できれば、包装に書かれている商品名とその材料名や栄養価の表示部分をハサミで切り取って提出してもらい、調査用紙とともに独立行政法人日本スポーツ振興センターに送付してください。

【各欄の記入方法・解説】

1. コード番号欄の7、8、9には、次により記入してください。
 - （1）7の欄には、男＝「1」、女＝「2」と記入してください。
 - （2）8、9欄には、対象となる生徒の番号を任意で記入してください。これは、後日、皆さんが記入内容について保護者に確認する必要が生じた場合に個人を特定するためのものです。用紙を配布する前に名簿を作成し、個人を特定できるNo.（2桁）をここに記入してください。なお、調査対象者の名簿等は独立行政法人日本スポーツ振興センターに提出する必要はありません。
2. 「*③外食」欄には、外食の場合のみ「1」と記入してください。

ここでいう外食とは、以下の場合を言います。

- ・飲食店で食事した場合。
 - ・寿司、うなぎ、そば、ピザなどの出前をとった場合。
 - ・弁当、寿司、ハンバーガー、サンドウィッチ等を購入して食べた場合。
- これらの場合、汁物や飲み物や副食は家庭で作ったとしても外食としてください。

ハンバーグ、フライ類、ピザ、麺類、グラタン等外食、加工食品等で料理の食品構成がわからないものは、食品に分解していただく必要はありません。

つまり、ハンバーグ定食の場合は、ハンバーグ、フライドポテト、ほうれん草、にんじん、ライス、ポタージュスープというように書かれてあれば（g数も）十分です。

ハンバーグを牛肉、たまねぎ、パン粉、卵等に分けて書いていただく必要はありません。

3. 「*⑨g数」欄は、学校栄養職員であるあなたに記入いただく欄です。データ処理の際にはこの「*⑨g数」欄のg数を入力します。

「*⑨g数」欄は、[学校栄養職員用記入例]を参考に、食品使用量の「⑦児童生徒1人当たり量」からg数を転記してください。もちろん、あなたの判断で訂正、補正してかまいません。

「⑦児童生徒1人当たり量」にg数が記載されていないものについては、(別紙2)の「食品のg数の目安」を参考に、換算したg数を記入してください。

なお、外食でg数がわからない場合は記入不要です。

4. 「*⑩廃棄」欄は、廃棄分があるものには「1」を記入してください。保護者には、野菜やくだものなどで、使用しない根、皮、芯がついているものはついたまま、魚介類で頭、骨、殻がついているものはそのまま計量して数字を記入するよう依頼しています。
5. g数は、小数点以下は四捨五入して整数で記入してください。調味料は、小数第2位を四捨五入し、小数第1位まで記入してください。ただし、使用量が微量な場合は「0g」と記入してください。

(別紙2)

食品のg数の目安

食 品 名	量 目	g
01 穀物		
小麦粉 薄力粉	大さじ1	8
ご飯	茶碗1杯	120
ご飯	カレー皿	250
食パン 市販品	6枚切り1枚	60
ロールパン	1個	30
うどん ゆで	1玉	210
スパゲティ 乾	一人分	100
中華めん ゆで	1玉	160~200
蒸し中華めん (焼きそば)	1袋分	150
パン粉	大さじ1	4
そば ゆで	1袋	180
02 いも及びでん粉類		
こんにやく	大1枚	250
したらき	1玉	200
さつまいも	中1本	180
さといも	中1個	35
じゃがいも	中1個	110
かたくりこ	小さじ1	3
はるさめ	1人分	20
03 砂糖及び甘味類		
砂糖 (上白糖)	小さじ1	3
角砂糖	1個	6
はちみつ	大さじ1	22
04 豆類		
豆腐 (木綿、絹ごし)	1丁	300~350
生揚げ、厚揚げ	1枚	135
がんもどき	直径8cm 1個	100
凍り豆腐、高野豆腐 (乾)	1個	15
05 種実類		
アーモンド	12粒	15
カシューナッツ	10粒	15
ぎんなん (ゆで)	5粒	10
くり 甘露煮	1粒	10
甘ぐり	5粒	30
くるみ	1粒	8
ごま いら	大さじ1 1/2	15
マカダミアナッツ	10粒	20
らっかせい バターピーナッツ	大さじ1	10
ピーナッツバター	大さじ1	17
06 野菜類		
アスパラガス (缶詰)	1本	15
さやいんげん	10本	65
えだまめ ゆで	10さや	30
さやえんどう	10枚	25
かぼちゃ (西洋)	中1個	1500
キャベツ	中葉1枚	50
きゅうり	中1本	100
きゅうり 塩漬	中1本	90
ごぼう	中1本	200

食 品 名	量 目	g
こまつな	1株	40
ししとうがらし、ししとう	1本	6
しそ 葉	1枚	1
しょうが	大1かけ	50
セロリー	40cm	100
かいわれだいこん	1パック	50
だいこん 葉	1本分	200
だいこん	中1本	1200
たくあん	1切れ	5
たけのこ 缶詰	1個	50
たまねぎ	中1個	120
スイートコーン ゆで、とうもろこし	1本	200
スイートコーン 缶詰 クリームスタイル	小1缶	240
スイートコーン 缶詰 ホールカーネルスタイル	小1缶	160
トマト	中1個	150
トマト 缶詰 ホール	中1缶	160
なす	中1個	70
にら	1わ	110
にんじん	中1本	200
にんにく	1かけ	7
ねぎ	中1本	120
のぎわな 塩漬、調味漬	1人分	20
はくさい	中葉1枚	100
パセリ	1枝	5
ピーマン	中1個	30
ブロッコリー	1株	200
福神漬	1人分	10
ほうれんそう	中1わ	300
みつば	1わ	50
らっきょう	3粒	15
サラダ菜	一株	80
レタス	中1個	400
れんこん	中1節	150
07 果実類		
いちご	中1個	20
いちご ジャム (他 ジャム類)	大さじ1	20
梅干し	中1個	8
みかん	中1個	100
オレンジ、ネーブル	1個	200
柿	大1個	250
キウイフルーツ	1個	100
グレープフルーツ	中1個	400
梨	中1個	250
西洋梨、ラフランス	中1個	250
メロン (マスクメロン)	1/8個	250
パイナップル 缶詰	1切れ	30
バナナ	中1本	130
ぶどう	小1房	100
ぶどう 干しぶどう	大さじ1	11
もも 缶詰 果肉	1切れ	60

調査日 平成14年11月 日

*コード番号

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

調査対象者：(男 女) ←該当するものに○をつけてください。

① 状況	② 種類	*③ 外食	④ 料理名	⑤ 食品名	食品使用量		⑧ 備考	*⑨ g数	*⑩ 廃棄	
					⑥ 全体量	⑦ 児童生徒1人当たり量				
2	朝食(例1)		トースト	食パン		1枚	6枚切り	60		
			ジャム	イチゴジャム		大さじ1		20		
			バター	バター		大さじ2		13		
			コーンスープ	コーンスープ		1袋	味の素 クノール カップスープ コーンクリーム(例11)	150		
			ハンバーグ	ハンバーグ		1個80g	冷凍 ニチレイ 和風ハンバーグ(例11)	80		
	朝食(例2)		卵焼き	卵	4個	1/3	M	*鶏卵	80	
				サラダ油	大さじ1	1/3			4	
			漬物	たくあん		2切れ			10	
			みそ汁	みそ	30g	7g			7	
				わかめ	20g	5g	塩蔵わかめ		5	
			ご飯	ご飯		茶碗1/2			55	
			塩ザケ			1切	切身		60	
	朝食(例3)		欠食							
2	昼食(例4)		学校給食							
1	間食(例5)		ポテトチップス	ポテトチップス	1袋(107g)	30%	カルビーポテトチップス のり塩(例11)	32		
			りんごジュース	りんごジュース		300cc	果汁50% 缶	300		
2	間食(例6)	1	チーズバーガー			1個	外食 マクドナルド チーズバーガーセット(例12)	115		
			フライドポテト(M)			2/3		91		
			オレンジジュース(M)			全量		325		
			ホットアップルパイ			1個		83		
2	夕食(例7)		ご飯	ご飯		茶碗2杯		220		
			みそ汁	みそ	60g	}	白みそ	15		
				豆腐	100g		1/4	絹ごし	25	
			さんまの塩焼	さんま		120g	1匹 頭つき	120	1	
				塩	小さじ1/2	少々		2.5		
				しょうゆ		小さじ1	濃口	6		
			だいこんおろし	だいこん		10g		10	1	
			野菜の旨煮	さといも	350g	}	皮むき	70		
				にんじん	50g				10	1
				豚肉(肩)	100g			肩肉	20	
				しょうゆ	大さじ1	}	1/5	濃口	3.6	
				砂糖	大さじ2				3.6	
				酒	大さじ1				3	
				調味料(味の素)	少々				0	
			焼売	焼売		3個	市販 イトーヨーカドー (例11)	45		
			きんぴらごぼう	きんぴらごぼう	1パック220g	1/4	市販 ダイエー (例11)	55		
2	夕食(例8)	1	ご飯			どんぶり1杯	外食 かつ亭 ロースカツ定食(例12)	200		
			しじみのみそ汁	みそ※補正		1杯		18		
			ロースカツ			130g		130		
			キャベツ		目安	70g		70		
			ひじきの煮物			30g		30		
			しば漬け			10g		10		
			ソース			大さじ2		32		
				しじみ※補正			殻つき	30	1	
2	夜食(例9)		日本茶	日本茶		2杯		180		
			せんべい	歌舞伎揚げ		3枚	天乃屋	60		
2	夕食(例10)		柿	柿	中3個	1/6	記入もれ	100		

・網掛け部(*印欄)には記入しないでください
 ・鉛筆かシャープペンシルで記入してください

記入例

平成14年度食事状況調査 学校給食調査用紙

学校名

月 日	献立名	食品名	純使用量 g	残食率	摂取量 g
11 月 日 金 曜 日 実 施	牛乳	牛乳	206	9%	187
	栗ご飯	米	85	8%	78
		酒	1		0.9
		塩	0.5		0.5
		栗水煮レトルト	25		23
		油揚げ	10		9
		にんじん	5.6		5
		干しいたけ	1.3		1.2
		三温糖	1		0.9
		みりん	1		0.9
		しょうゆ	2		1.8
		塩	0.2		0.2
	豚肉のごま揚げ	豚肩ロース	50	5%	48
		卵	3.4		3
		しょうゆ	3		2.9
		生姜	1.3		1.2
		にんにく	0.4		0.4
		でんぷん	5		5
		白いりごま	4		4
		サラダ油	3		2.9
	りんご	りんご	65	14%	56

摂取量＝純使用量－（純使用量×残食率）

