



12	健康で過ごすために、栄養のバランスに気をつけて食べていますか。 ①いつも気をつけている                      ②時々気をつけている ③あまり気をつけていない                      ④気をつけていない																																								
13	家で、カルシウムの多い食品を意識して食べていますか。 ①食べている                      ②時々食べる                      ③食べない                      ④わからない																																								
14	家の食事で、一週間のうち何日くらい、カルシウムの多い食品を食べていますか。(給食は除く) <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;"> <p>右の表のあてはまるところに○をつけて下さい。</p> <p>とうふ・油あげ・みそ・納豆など</p> </div> <table border="1" style="border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th></th> <th>①ほぼ毎日</th> <th>②週3～5日</th> <th>③週1～2日</th> <th>④食べない</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>①牛乳</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>②乳製品 (ヨーグルト・チーズなど)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>③小魚 (ししゃも・しらす・丸干いわし等)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>④海藻 (わかめ・ひじきなど)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>⑤大豆・大豆製品</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>⑥緑の野菜 (ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、にらなど)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> </div>		①ほぼ毎日	②週3～5日	③週1～2日	④食べない	①牛乳					②乳製品 (ヨーグルト・チーズなど)					③小魚 (ししゃも・しらす・丸干いわし等)					④海藻 (わかめ・ひじきなど)					⑤大豆・大豆製品					⑥緑の野菜 (ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、にらなど)									
	①ほぼ毎日	②週3～5日	③週1～2日	④食べない																																					
①牛乳																																									
②乳製品 (ヨーグルト・チーズなど)																																									
③小魚 (ししゃも・しらす・丸干いわし等)																																									
④海藻 (わかめ・ひじきなど)																																									
⑤大豆・大豆製品																																									
⑥緑の野菜 (ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、にらなど)																																									
15	家で、鉄の多い食品を意識して食べていますか。 ①食べている                      ②時々食べる                      ③食べない                      ④わからない																																								
16	家の食事で、一週間のうち何日くらい、鉄の多い食品を食べていますか。(給食は除く) ○をつけて下さい。 <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;"> <p>いわし・さば・かつお・さんまなど</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;"> <p>とうふ・油あげ・みそ・納豆など</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;"> <p>ほうれん草、小松菜、ブロッコリーなど</p> </div> <table border="1" style="border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th></th> <th>①ほぼ毎日</th> <th>②週3～5日</th> <th>③週1～2日</th> <th>④食べない</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>①卵</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>②青魚</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>③小魚 (ししゃも・しらす・丸干いわし等)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>④海藻 (わかめ・ひじきなど)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>⑤大豆・大豆製品</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>⑥緑の野菜</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>⑦レバー</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> </div>		①ほぼ毎日	②週3～5日	③週1～2日	④食べない	①卵					②青魚					③小魚 (ししゃも・しらす・丸干いわし等)					④海藻 (わかめ・ひじきなど)					⑤大豆・大豆製品					⑥緑の野菜					⑦レバー				
	①ほぼ毎日	②週3～5日	③週1～2日	④食べない																																					
①卵																																									
②青魚																																									
③小魚 (ししゃも・しらす・丸干いわし等)																																									
④海藻 (わかめ・ひじきなど)																																									
⑤大豆・大豆製品																																									
⑥緑の野菜																																									
⑦レバー																																									
17	家で、自分で料理を作ったり、家族と一緒に作ったりする日は、週に何日くらいですか。 ① 週に3日以上    ② 週に1日～2日    ③ 月に1・2日    ④ ほとんど作らない																																								
18	体がだるい、昼間に眠いと感じることはありますか。 ①ない    ②1週間に1～2日感じることもある    ③1週間に3～4日感じることもある ④1週間に5～6日感じることもある    ⑤毎日感じる																																								
19	立ちくらみを感じることはありますか。 ①ない    ②1週間に1～2日感じることもある    ③1週間に3～4日感じることもある ④1週間に5～6日感じることもある    ⑤毎日感じる																																								
20	平日は、夜何時ころに寝ますか。 ①10時前                      ②10時～11時前                      ③11時～12時前 ④12時以降 (                      ) 時ごろ																																								
21	平日は、朝何時ころにおきますか。 ①6時前                      ②6時～6時30分未満                      ③6時30分～7時未満 ④7時～7時30分未満                      ⑤7時30分以降																																								
22	平日は、何時間睡眠をとりますか。「およそ」で考えて、近い数字で答えましょう。 ①8時間以上                      ②7時間以上～8時間未満                      ③6時間以上～7時間未満 ④6時間未満																																								