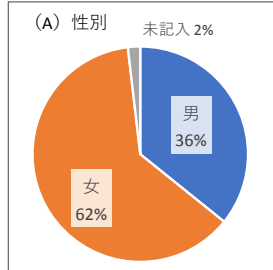


# よく噛めば歯ッピー！ 噛むKAMUレシコンテスト アンケート結果（小学生）

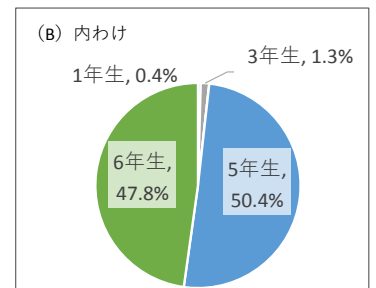
アンケート回収数:226枚

枚数 226

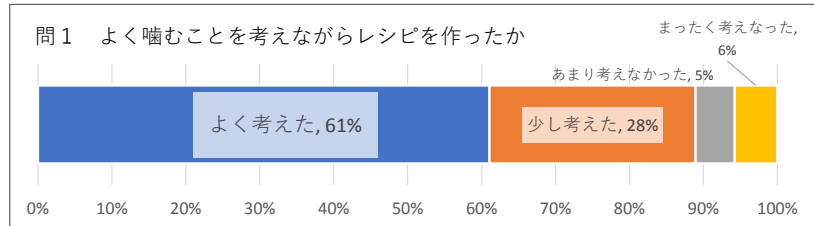
(A)性別	
男	114
女	108
未記入	4
計	226



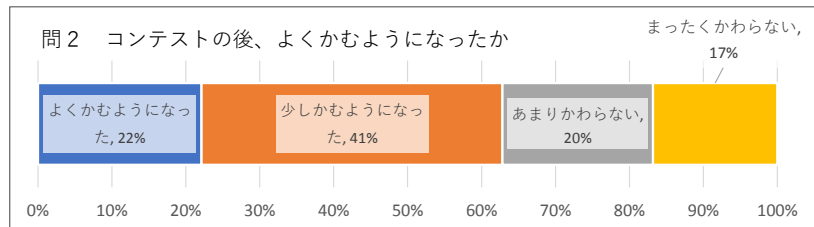
(B)内わけ	
1年生	1 0.4%
2年生	0 0.0%
3年生	3 1.3%
4年生	0 0.0%
5年生	114 50.4%
6年生	108 47.8%
計	226



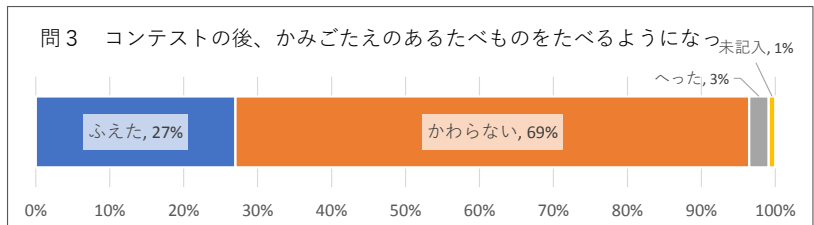
(問1)よくかむことを考えながらレシピを作りましたか		
よく考えた	138	61%
少し考えた	63	28%
あまり考えなかった	12	5%
まったく考えなかった	13	6%
未記入	0	0%
計	226	100%



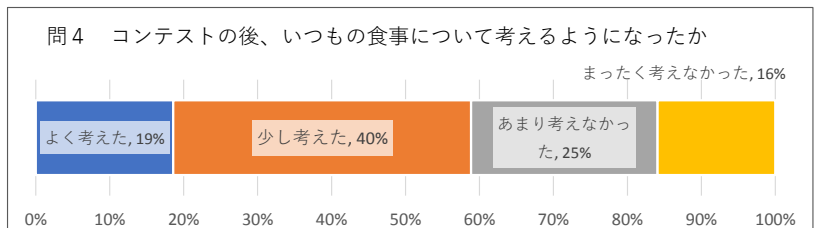
(問2)レシコンテストの後、よくかむようになりましたか		
よくかむようになった	50	22%
少しかむようになった	92	41%
あまりかわらない	46	20%
まったくかわらない	38	17%
未記入	0	0%
計	226	100%



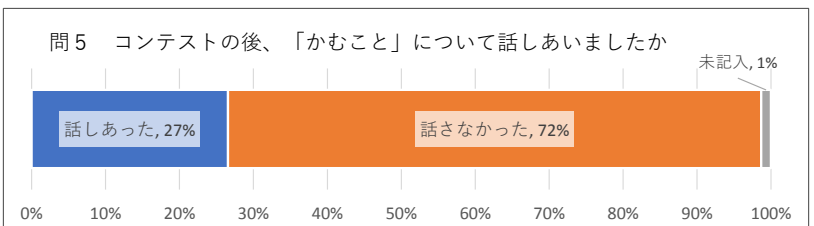
(問3)レシコンテストの後、かみごたえのあるたべものを食べるようになりましたか		
ふえた	61	27%
かわらない	157	69%
へった	6	3%
未記入	2	1%
計	226	100%



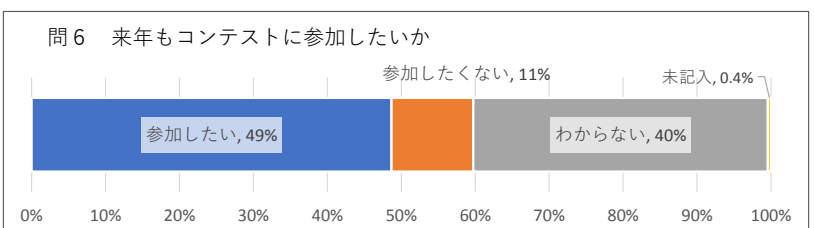
(問4)レシコンテストの後、いつもの食事について考えるようになりましたか		
よく考えた	42	19%
少し考えた	91	40%
あまり考えなかった	57	25%
まったく考えなかった	36	16%
計	226	100%



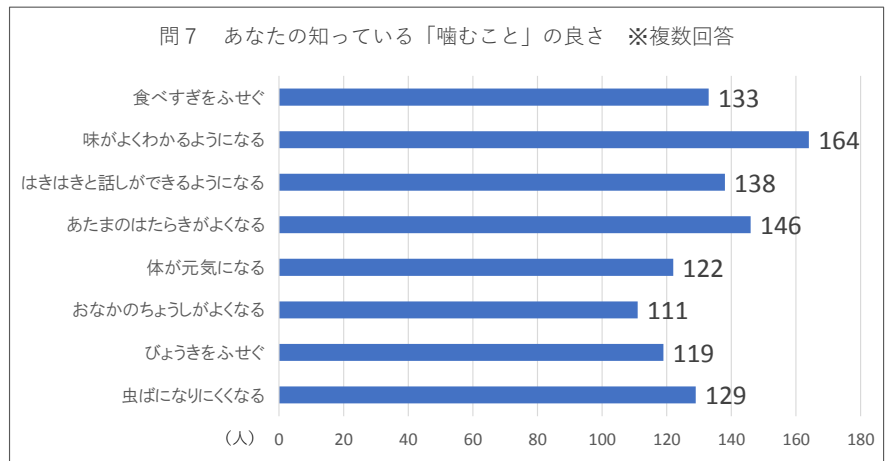
(問5)レシコンテストの後、お家の人や友だちと「かむこと」について話しあいましたか		
話しあった	60	27%
話さなかった	163	72%
未記入	3	1%
計	226	100%



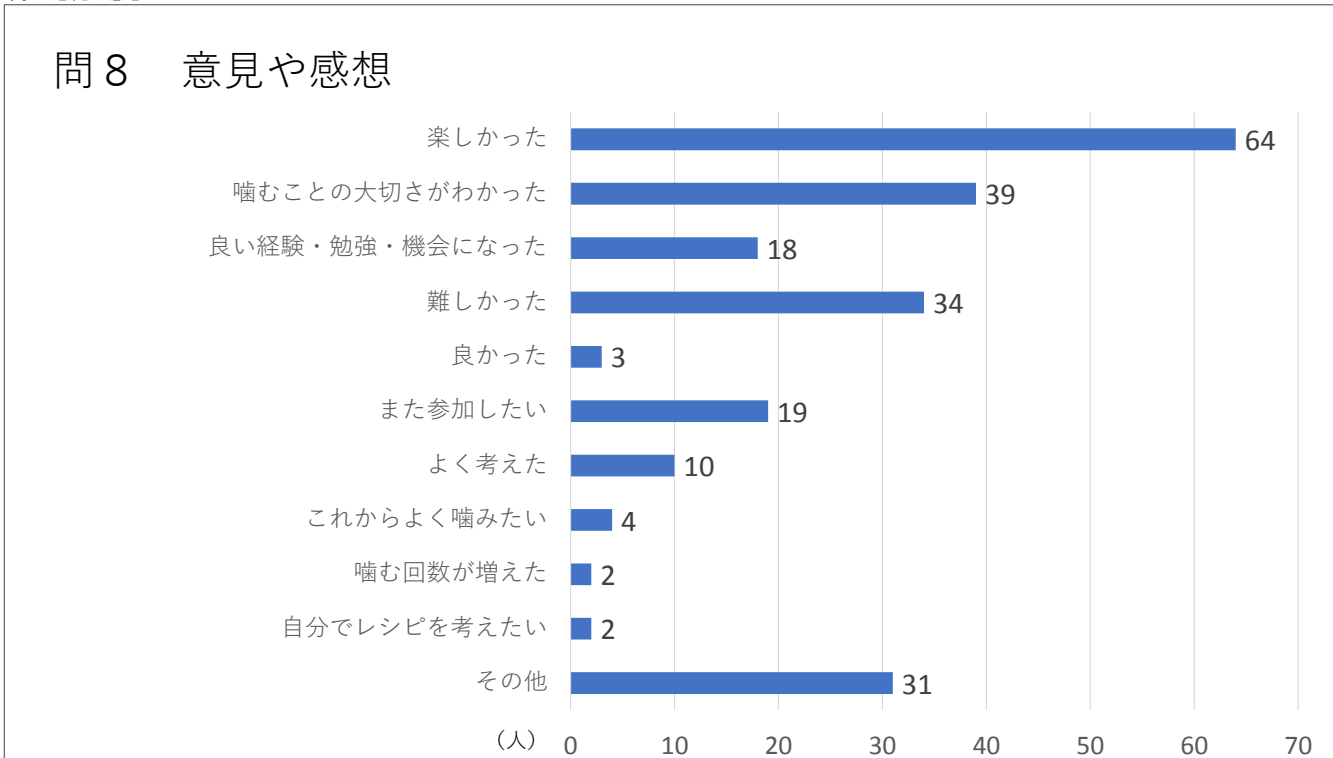
(問6)来年もレシコンテストがあれば参加したいと思いますか		
参加したい	110	49%
参加したくない	25	11%
わからない	90	40%
未記入	1	0.4%
計	226	100%



問7 あなたの知っている「かむこと」の良さは？	
食べすぎをふせぐ	133
味がよくわかるようになる	164
はきはきと話しができるようになる	138
あたまのはたらきがよくなる	146
体が元気になる	122
おなかのちょうしがよくなる	111
びょうきをふせぐ	119
虫ばになりにくくなる	129
計	1062



問8 意見や感想



自由記述の主な感想

<p><b>楽しかった (以下、主な感想)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・レシピを考えるのは楽しかった。よくかむことを考えるようになった</li> <li>・自分でレシピを考えるのが楽しかった！！</li> <li>・カムカムレシピでゆうしょうできなかったけど、とても楽しかったです</li> <li>・かむのがよいことだとは知っていたけどさらに考えることができて楽しかった</li> <li>・噛むことの大切さがわかった</li> <li>・かむことがどれだけ大事かわかった。レシピコンテストのあとかむ回数がふえた</li> <li>・今まで考えてなかったけど、この後から少し考えた</li> <li>・かむことについてあまり考えたことがなかったので、よいけいけんになりました</li> </ul>	<p><b>これからよく噛みたい</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・もうちょっとかむようにします</li> <li>・これからよくかむようにしたい</li> </ul>
<p><b>難しかった (以下、主な感想)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・レシピを考えるのはおもったよりむずかしかった</li> <li>・レシピを考えるのはむずかしかったけど、「かむ」事について考える事ができた</li> <li>・いろいろなレシピもうかびがあがってきたし、少しむずかしかった</li> <li>・考えるのがとてもむずかしかったけど楽しかった</li> </ul>	<p><b>良かった</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・レシピコンテストをして、かむことについて知ることがたくさんあってよかった</li> <li>・自分でかむことを重視したレシピを考えられたので良かったです</li> </ul>
<p><b>良い勉強・経験・機会になった (以下、主な感想)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・かむことの大切さを考えさせられるコンテストだったのでよい経験になりました</li> <li>・ふだんの食生活を見直す機会となりました</li> <li>・レシピコンテストでもっとかむ食材でレシピを作ってみようと思ったし、かむごたえがあるものを食べようと思いました</li> <li>・このコンテストでもっとよくかむようになったら良いと思いました</li> </ul>	<p><b>噛む回数が増えた</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前まではよくかむことはあまり考えていなかったけど、コンテストに参加してからよくかむようになったのでうれしかったです</li> <li>・かむことがどれだけ大事かわかった。レシピコンテストのあとかむ回数がふえた</li> </ul>
<p><b>よく考えた (以下、主な感想)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・カム食べ物をよくかんがえれた</li> <li>・かむことについて考えることができた</li> <li>・とてもよく考えとても書くのがむずかしかった</li> </ul>	<p><b>自分でレシピを考えたい</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・こんどから自分でレシピを考えてつくってみたいです</li> <li>・また次もよく考えたいです</li> </ul>
<p><b>これからよく噛みたい</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・もうちょっとかむようにします</li> <li>・これからよくかむようにしたい</li> </ul>	<p><b>その他 (以下、主な感想)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・一回、作ってみて、おいしくて、よくかめたので良かったです</li> <li>・よくかむためにどんなのをたべるといいのかわかった</li> <li>・いがいに考えるきっかけになった</li> <li>・少し考えるのに時間がかかりました</li> <li>・いがいにすらすらできた</li> <li>・よく考えてかいて、入賞できてうれしいです。私の考えた料理をみんなに食べ</li> <li>・がんばってアイデアを働かせただけ入賞しなかったのがくやしい</li> <li>・よく噛めた</li> <li>・これからも自分でレシピを考えてみたい</li> <li>・レシピコンテストをすることでこんなレシピがあったのかと思うことが分かった</li> </ul>