



ちようせん

クイズに挑戦しよう！



Q1

りょくおうしょくやさい なんぐん
綠黄色野菜は何群の
た もの 食べ物でしょう？

- ① 1群
- ② 3群
- ③ 4群



Q2

や いも なんぐん た もの
焼き芋は何群の食べ物
でしょう？

- ① 3群
- ② 4群
- ③ 5群



Q3

この しょくじ く あ
好みしい食事の組み合わせはどれでしょう？

- ① トースト + ゆでたまご + コーヒー
- ② タマゴサンド + サラダ + 牛乳 + バナナ
- ③ ごはん + 納豆 + お茶



【未来の自分に贈るカルシウム】

中学生は、カルシウムの必要量が一生のうちで最も多い時期です。10代で摂取したカルシウムが生涯の骨の土台となり、この時期に不足すると将来の骨粗しょう症のリスクが高まる可能性があります。しかし、日常で「骨の強さ」を意識する機会はあまりありません。

そこで本校では、給食の時間に「なぜ今カルシウムが必要なのか」を伝えました。レントゲン写真で骨の成長を示し、骨代謝や骨量の変化を説明することで「未来の自分のために今カルシウムをとる」意識を高めました。さらに、骨密度に関する掲示物や牛乳を使ったレシピの紹介、残った牛乳本数の提示などで継続的に啓発をしました。その結果、4月には毎日15本前後あった牛乳の残りが少しづつ減り、9月には1か月通して0本になりました。さらに、1年生ではカルシウムを多く含む食品を探し、献立を組み合わせる活動を授業で実施しました。生徒は、牛乳と同じ量のカルシウムを他の食品で補うのはとても難しいことを実感し、牛乳の重要性に気付くことができました。その後の給食の時間には「今日のカルシウムNo.1は生揚げかな？」と生徒同士で話をする姿や、「朝、ヨーグルトを食べました」と報告をする生徒



▲骨密度に関する掲示物

も見られ、意識の高まりを感じました。「食べたものが自分の体を作る」という意識を子どもたちにもたせることは簡単ではありませんが、未来の自分のために今できることを伝え続けていきたいと思います。

クイズの解答・解説

Q1 ②

緑黄色野菜は β -カロテンを多く含む野菜の総称で、原則として可食部 100 gあたり β -カロテン含量 600 μ g 以上のものと規定されています。6つの基礎食品群では 3 群に分類されています。

Q2 ③

さつまいもは野菜の仲間に思われますが、糖質が多く含まれており、エネルギー源になるため、5 群に分類されます。

Q3 ②

毎食、6つの基礎食品群が全て含まれている食事をすることが好ましいとされています。

- ① トースト (5群・6群) + ゆでたまご (1群) + コーヒー
- ② タマゴサンド (1群・5群・6群) + サラダ (3群・4群・6群)
+ 牛乳 (2群) + バナナ (4群)
- ③ ごはん (5群) + 納豆 (1群) + お茶



令和7年度 食育ポスターコンクール最優秀賞作品



れいわ ねんど しょくいく
れいわ 7ねんど しょくいく
連尺小学校 1年 竹内 理乃



れいわ ねんど しょくいく
れいわ 7ねんど しょくいく
矢作北小学校 2年 大恵 姥里



れいわ ねんど しょくいく
れいわ 7ねんど しょくいく
小豆坂小学校 3年 柴田 涼大



みしましょうがっこう ねん すがむら ゆい か
三島小学校 4年 菅村 唯花



ときわみなみしょうがっこう ねん よねだ ほのか
常磐南小学校 5年 米田 帆花



うめぞのしょうがっこう ねん かとう さな
梅園小学校 6年 加藤 紗渚

にゅうしょうさくひん てんじきかん
～入賞作品の展示期間～

とじょかんこうりゅう
図書館交流プラザりぶら ギャラリー

令和8年1月22日(木)17時～令和8年2月2日(月)12時

おかざき かん しみん
岡崎げんき館 市民ギャラリー

令和8年3月10日(火)12時～令和8年3月27日(金)15時