



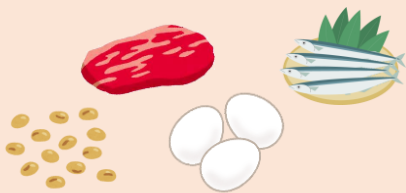
## 6つの基礎食品群って知ってる？

食べ物は、多く含まれる栄養素によって6つのグループ（6つの基礎食品群）に分類されるよ。

この6つの基礎食品群を意識して食事することで、必要な栄養素をバランスよく摂ることができるよ。  
バランスの良い食事で丈夫なからだを作り、毎日元気に過ごそうね！

### 1群

タンパク質が多く、  
主に筋肉や血になる



魚・肉・卵・大豆製品

### 3群

色の濃い野菜で、  
ビタミン、ミネラルが  
主にカロテン



緑黄色野菜

### 5群

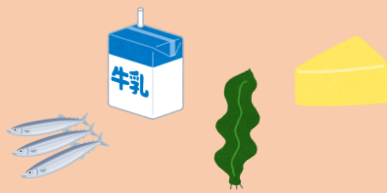
穀類やいも類で、  
糖質が多い



米・パン・めん・いも

### 2群

カルシウムが多く、  
骨や歯をつくる



牛乳・乳製品・小魚・海藻

### 4群

色の薄い野菜で、  
ビタミン、ミネラルが  
主にビタミンC



その他の野菜・果物

### 6群

油脂製品で、  
脂質が多い



油脂類

★タンパク質  
★ミネラル  
(特にカルシウム)



からだを作る  
もとになる

★ビタミン  
★ミネラル  
★食物繊維



からだの調子を整える  
もとになる

★糖質  
★脂質

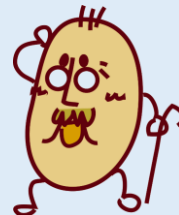


エネルギーの  
もとになる



ちょうせん

# クイズに挑戦しよう！



Q1

緑黄色野菜は何群の食べ物でしょう？

- ① 1 群
- ② 3 群
- ③ 4 群



Q2

焼き芋は何群の食べ物でしょう？

- ① 3 群
- ② 4 群
- ③ 5 群



Q3

好ま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ずつ減り、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

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っています。



▲骨密度に関する掲示物

# 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100gあたりβ-カロテン含量600μg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使われますが、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の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



れんじょうしょうがっこう ねん たけうち りの  
連尺小学校 1年 竹内 理乃



やはぎきたしょうがっこう ねん おおえ あいり  
矢作北小学校 2年 大恵 娃里



あずきざしょうがっこう ねん しばた こうだい  
小豆坂小学校 3年 柴田 滉大



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～

としょかんこうりゅう

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