

文化祭 体験コーナー ★給食委員会★

6つの基礎食品群、  
グループ分けできますか？

# 六群！釣って貼って覚えよう

【ルール】

- ①釣りざおで、食品カードを5枚つる。
- ②5枚のカードを、6つの基礎食品群に分類する。
- ③1番多く正解した人の中から、タイムが速い順に順位をつける。
- ④上位5位が入賞。

約70名の参加があり、多くの人でにぎわいました。

6つの食品群について振り返る、よい機会となりました。



給食委員が、タイムを計りました。  
釣り糸が長いので、釣りの技術が必要です。  
食品カードが裏返っているため、何が釣れるかお楽しみ♪

釣った食品カードを、6つの基礎食品群に分類します。  
タイムを気にしながら、6つの働きに分けていました。何枚正解したかな？



## 上位入賞者

1位	2年3組	村元りなさん	1分00秒20
2位	3年4組	吉池昌優くん	1分05秒82
3位	3年4組	福岡拓真くん	1分05秒90
4位	3年1組	栗本博仁くん	1分15秒92
5位	1年1組	中村新 くん	1分16秒68

※5枚中4枚正解が最高点でした。  
タイムが短い人が上位入賞しました。

## 委員長より お祝いの言葉



おめでとうございます！

## 給食委員長より



9月、給食残量が  
少ない学校ベスト2  
でした！

1位をめざして、  
がんばりましょう！



毎日、朝ご飯を食べていますか？

朝ご飯は1日のエネルギー源です。

勉強、運動で力を発揮できるように、毎日しっかり、朝ご飯を食べましょう！

# 6つの基礎食品群で 健康な生活を送ろう!!

6つのグループの食品の特徴を知り、食品群に偏りがないうよう、いろいろな食品をとるようにしましょう。

<p><b>1群</b></p> <p>筋肉や血液をつくる たんぱく質が豊富</p> 	<p><b>2群</b></p> <p>骨や歯をつくる カルシウムが豊富</p> 	<p><b>3群</b></p> <p>皮膚や粘膜を健康に保つ カロテンが豊富</p> 
<p><b>4群</b></p> <p>病原菌への抵抗力を高める ビタミンCが豊富</p> 	<p><b>5群</b></p> <p>体を動かすエネルギー源の 炭水化物が豊富</p> 	<p><b>6群</b></p> <p>効率のよいエネルギーになる 脂質が豊富</p> 

こんな食生活をしている人  
過不足注意報発令中!



こんな生活  
していないかな?

野菜はおいしい!  
ほとんど食べないよ



**3群・4群  
不足  
注意報!**

野菜には豊富なビタミンやミネラル、食物繊維が含まれています。調理法を変えるなど工夫して少しずつでも食べるようにしましょう。

から揚げやコロッケ大好き!  
いつもいっぱい食べているよ



**6群  
とりすぎ  
注意報!**

油脂類を必要以上に多く摂取していると、肥満になったり生活習慣病を引き起こしてしまいますので、適量を心がけましょう。