



# 食育だより



令和7年度(2025年度) No.3  
豊中市立庄内さくら学園 栄養教諭 高木智子

## 4年生 食品の仲間分け

みんながそろえば  
栄養満点!



食品の分類は、小学校家庭科『五大栄養素』と中学校家庭科『6つの食品群』で学習します。

4月21日に来年度以降の学習につながるよう、食品カードを一人ずつ渡し、自分の持っている

食品カードと同じ仲間を探す...という活動をしました。食品は大きく分けて3つに分けられること

(色で分けると赤・黄・緑)については、保育所などで聞いたことがある学園生も多くいました。

3つのグループをさらに6つの食品群に分けられることをみんなで確認していましたが、今回

だけで理解するものではないので、機会があればまた話したいと思います。まずは、興味関心を

もつことが大切なので『この食べ物はどのグループかな?』そんなことを考えながら給食も食べ

て欲しいと思います。給食の献立表にも食品に対して赤・黄・緑の表記をしていますので、ご家

庭でもご覧ください。



食べ物を大きく3つに分けると、以下ようになります

## 3つの食品のグループ

黄色グループ:主に「エネルギーのもと」になる

赤色グループ:主に「体をつくるもと」になる

緑色グループ:主に「体の調子を整えるもと」になる



食べ物を大きく6つに分けると、以下ようになります

## 6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

<b>1群</b> 魚、肉、卵、豆・ 大豆製品  たんぱく質を多く含む食品	<b>2群</b> 牛乳・乳製品、 小魚、海藻  無機質を多く含む食品	<b>3群</b> 緑黄色野菜  ビタミンAを多く含む食品
<b>4群</b> そのほかの野菜、 果物  ビタミンCを多く含む食品	<b>5群</b> 米、パン、めん、 いも、砂糖  炭水化物を多く含む食品	<b>6群</b> 油脂  脂質を多く含む食品

## 食育の掲示板



## 1階大階段横

のランチルーム  
前に、給食や  
食育についての  
掲示板があります。

みんなに見て  
もらえるような掲  
示板にしていき  
ます。ぜひ見てく  
ださいね。

裏面に続きます



# A 5月 こんだてカレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。  
☆「直送品」がある日は色が付いています。

月	火	水	木	金
<p>はしは毎日持ってきましょう はしマークの日は はしを使いましょう。 スプーンマークの日に スプーンを配りましょう。</p>				
<p>こんだてカレンダーの みかた動画はこちら!</p>				
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
<p>※カレンダーに書いている「○こくらい」は低学年の目安です。重さで量って入れているので、学年や大きさによって数が変わることがあります。 小学校(前期課程)</p>				

# 5月 献立カレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。

月	火	水	木	金
<p>おいしい緑茶の入れ方 一人分は、茶葉2g(小さじ1)、 湯100mLが目安です。</p>				
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
<p>箸・ナフキンは、毎日持ってきましょう スプーンマークの日は、スプーンがあると食べやすいです 魚マークの日は、骨に気をつけて食べましょう</p>				
<p>※【対象校】 A(二中・八中・十一中・十三中・十四中・十八中) B(九中・十二中・十五中・十六中・十七中) C(一中・三中・四中・五中・七中・庄内さくら学園)</p>				

ストローを使用した場合のゴミは、  
牛乳パックと同じビニール袋に入れてください