

ぐんま食の安全情報



食の安全に関する様々な情報をお届けします

群馬県食品・生活衛生課 令和7年6月発行 Vol.214

6月は食育月間です。紙芝居で身につく♪よい食習慣！

食育とは様々な経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。（食育基本法前文より）

こどもの頃から、よい生活習慣を身につけることは、心身の健やかな成長と大人になってからの生活習慣病予防につながります。

群馬県では、子どもたちにバランスのよい食事や規則正しい生活を送ることの大切さを伝えるため、オリジナル食育紙芝居を作成しました。家族と一緒に遊びながら、よい食習慣を身につけませんか。

紙芝居「元気のひみつ」



キャラクターは カメの妖精
GENKI(げんき) ちゃん とその家族

あらすじ

いつも元気いっぱいだったGENKI(げんき) ちゃん。不健康悪魔にいたずらを仕掛けられ、元気をなくしてしまいます。

ご飯が食べられず、家を飛び出してしまいましたが、おじいちゃん達と一緒にいろいろな体験をすることによって、げんきちゃんは元気を取り戻せるのでしょうか!?

登場キャラクター “GENKI(げんき) ちゃん”

群馬県に住むガラパゴスゾウガメの妖精で、ジャグリングが得意。トレードマークは「ぐんま元気(GENKI)の5か条」を表すジャグリングボール。

- 第1条 G げんき(元気)に動いて ぐっすり睡眠
- 第2条 E えんぶん(塩分)ひかえて 食事はバランスよく
- 第3条 N なかま(仲間)をつくって 健康づくり
- 第4条 K きんえん(禁煙)めざして お酒は適度に
- 第5条 I いいは(歯)を保って いつも笑顔

元気県ぐんま マスコットキャラクター GENKI(げんき)

使い方は3とおり

○紙版 紙芝居

裏面には充実の食育コラム。
知っておきたい食育の知識を掲載！

○デジタル版 紙芝居

スマートフォンやタブレットで、
いつでも、どこでも読み聞かせ！



コチラから↑

○データ版 紙芝居

スクリーンや電子黒板に映すなど、
大人数での読み聞かせも！

コラム

バランスのよい食事には

どんないいことがあるの？

○病気のリスク低下に関係している

食事パターンがあります。

野菜類、果物類、豆類、海藻類、乳類をよく食べ、
肉類が控えめな食事パターンは、胃がん、大腸がん、
乳がんの発症リスクが低いことが報告されています。

○長寿と関係しています。

栄養バランスのよい食習慣の人は、
そうでない人と比較して、
死亡リスクが低くなることが
報告されています。



出典：「食育」ってどんないいことがあるの？（農林水産省）

保育園や幼稚園の先生へ
原寸大の紙版 紙芝居、
貸出ししています！

最寄りの市町村または
県保健福祉事務所へ
ご相談ください

裏面ではバランスのよい
食事を詳しく紹介！ ▶▶▶



元気県ぐんま

マスコットキャラクター GENKI (げんき)

教えて！GENKI(げんき)ちゃん！

バランスのよい食事は どうしたら実践できるの？

選び方のポイントを覚えよう！

栄養バランスのよい食事とは、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどを、偏りなく摂ることができる食事のことだよ。

ポイントは、主食・主菜・副菜をそろえること。3色分けが覚えやすいよ！

黄色…主食（ごはん、パン、麺類など）

赤色…主菜（肉、魚、卵、豆、乳製品など）

緑色…副菜（野菜、きのこ、海藻など）

3色そろっているか、量が十分にあるか、普段の食事からチェックしてね。

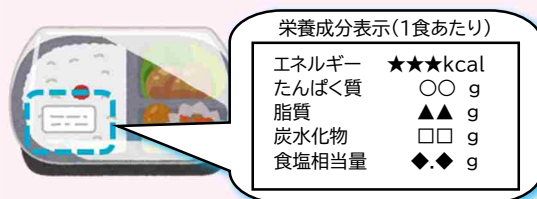


(例)ロコモコ丼、焼き魚定食

食品表示を活用しよう！

スーパーやコンビニで売っている弁当や惣菜などの食品には、栄養成分が表示されているよ。エネルギー(kcal)や食塩相当量(塩分)(g)をチェックして、選ぶときの参考にしてね。

表示されている栄養成分表示は、商品によって「1食あたり」「100gあたり」など、さまざまだよ。食べる量と表示の量を比べて確認しようね。



★ポイント★

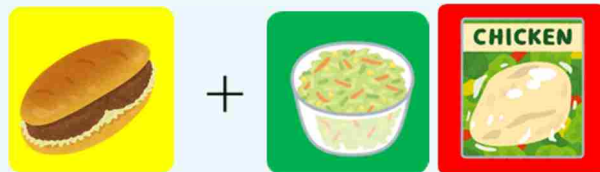
商品によっては「1日の1/3の野菜がとれる」等の表示があるよ。目安にしてね。

テイクアウト・外食は組み合わせよう！

お弁当のときは、副菜の量が足りていないことがあるよ。3色分けを思い出して、緑色が少ないときは、サラダやカット野菜をプラスすると手軽だよ。

パンやおにぎり、麺類のときは、主菜、副菜の量が足りていないことが多いよ。赤色が少な

いときは、ゆで卵やヨーグルト、サラダチキンなどを足すと手軽に3色そろえよう。



食の安全に関する
タイムリーな情報を
あなたの
スマホ・PCに
お届け
します♪



©群馬県
ぐんまちゃん

受け取るための2ステップ



① 群馬県
デジタル窓口
を友だち追加



② ぐんま食の
安全情報を
受取設定



本紙の感想や食品安全に関する
質問・相談などは、こちらへ。

「ぐんま食の安心ほっとダイヤル」

TEL:027-226-2424

FAX:027-243-3426

メール:shokuseika@pref.
gunma.lg.jp

〒371-8570 前橋市大手町1-1-1
群馬県 食品・生活衛生課 食品安全推進室