

# 食育料理カード No.1

| 登録番号   | 題名                   |   |
|--------|----------------------|---|
| 22-401 | 第1集<br>手軽な食事編        |  <p>4つの料理群(主食・主菜・副菜・もう一品)から好きなカードを選ぶだけで健康メニューが自由自在!<br/>           ・実物大料理写真くりぬきタイプ<br/>           ・料理数各100枚<br/>           料理成分値一覧つき<br/>           一般家庭でよく作られる料理・写真が満載。</p>                                     |
| 22-402 | 第2集<br>ちよっぴりごちそう編    |  <p>4つの料理群(主食・主菜・副菜・もう一品)から好きなカードを選ぶだけで健康メニューが自由自在!<br/>           ・実物大料理写真くりぬきタイプ<br/>           ・料理数各100枚<br/>           料理成分値一覧つき<br/>           日常よりも豪華な料理カード集。</p>  |
| 22-403 | そのまんま<br>食材カード       |  <p>日常よく使う分量の食材写真をそのまま切り抜いたカード。<br/>           ・実物大食材カード165点<br/>           ・分類カード13点<br/>           ・とれたて! 丸ごと食材ポスター2枚 泥つき・葉つきだいこん1本、ぶり1尾、稲穂・玄米・精白米の実物大写真。ﾀﾞｲ84×ｺｺ30cm、紙製<br/>           ・活用マニュアル(B5判32ページ)</p> |
| 22-404 | そのまんま3皿で<br>バイキングカード |  <p>料理を選ぶ「選択型」の食育教材。<br/>           ・実物大カード(料理・食器など90ピース)<br/>           ・オリジナル・マイカード(厚紙2枚)<br/>           ・ランチョンマット(紙製、A3)<br/>           ・活用の手引き(レシピ・料理成分表つき、B5判24ページ)</p>                                    |
| 22-405 | 食事<br>バランスガイド編       |  <p>「食事バランスガイド」に対応した料理区分で学べる新型食材教材。<br/>           ・実物大料理カード131ピース<br/>           ・活用の手引き(B5、12ページ)</p>  |
| 22-406 | そのまんま<br>菓子・飲み物カード   |  <p>市販の菓子・嗜好飲料のエネルギー量がひと目で分かる。菓子・飲み物のとり過ぎなどの問題点を見つけたり、「そのまんま料理カード」との併用で使い方は自由自在。<br/>           ・菓子、飲み物カード44ピース</p>  |
| 22-407 | そのまんま<br>お弁当料理カード    |  <p>主食3:主菜1:副菜2の表面積比で詰めれば、栄養バランスが理想的に!<br/>           ・ケース(実物大の弁当箱)<br/>           ・実物大料理カード134枚(主食15、主菜30、副菜60、その他29)カード裏面に作り方やエネルギーを表示。<br/>           ・料理の栄養成分一覧</p>  |

# 食育料理カード No.2

| 登録番号   | 題名         | 内容                    |
|--------|------------|-----------------------|
| 24-401 | 野菜・くだものカード | 野菜やくだものが育つ畑の様子まで理解できる |



### 収録カード一覧

さつまいも・さといも・じゃがいも・アスパラガス・さやいんげん・えだまめ・かぶ・かおちや・キャベツ・きゅうり・ごぼう・こまつな・春菊・セロリー・大根・玉ねぎ・とうもろこし・トマト・なす・にら・にんじん・ねぎ・はくさい・ピーマン・ブロッコリー・ほうれんそう・レタス・れんこん・しいたけ・いちご・すいか・メロン・みかん・かき・キウイフルーツ・さくらんぼ・なし・バナナ・ぶどう・りんご



### Aカード

Aカード 食品の外観写真・食品名  
食品のシルエット写真・ヒント



### Bカード

Bカード 畑などの栽培の様子  
食品の育て方・解説やクイズ

A4判カード 両面カラー  
カード数 80枚(40×2種)  
指導解説書付

# 食育かるた

| 登録番号   | 題名            | 内容              |
|--------|---------------|-----------------|
| 26-401 | 食育かるた ~たべもの編~ | 食べ物をテーマにしたかるたです |

楽しく遊びながら、食べ物について学習できます



絵札裏面には、食材についての説明もあります

食育パンダ教材作成グループ

監修: 武庫川女子大学講師 藤本 勇二