

# 食育料理カード No.1

登録番号	題名	
22-401	<p>第1集 手軽な食事編</p> 	<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！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・実物大料理写真くりぬきタイプ</li> <li>・料理数各100枚</li> </ul> <p>料理成分値一覧つき 一般家庭でよく作られる料理・写真が満載。</p>
22-402	<p>第2集 ちよっぴりごちそう編</p> 	<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！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・実物大料理写真くりぬきタイプ</li> <li>・料理数各100枚</li> </ul> <p>料理成分値一覧つき 日常よりも豪華な料理カード集。</p>
22-403	<p>そのまんま 食材カード</p> 	<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。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・実物大食材カード165点</li> <li>・分類カード13点</li> <li>・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</li> <li>・活用マニュアル(B5判32ページ)</li> </ul>
22-404	<p>そのまんま3皿で バイキングカード</p> 	<p>料理を選ぶ「選択型」の食育教材。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・実物大カード(料理・食器など90ピース)</li> <li>・オリジナル・マイカード(厚紙2枚)</li> <li>・ランチョンマット(紙製、A3)</li> <li>・活用の手引き(レシピ・料理成分表つき、B5判24ページ)</li> </ul>
22-405	<p>食事 バランスガイド編</p> 	<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。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・実物大料理カード131ピース</li> <li>・活用の手引き(B5、12ページ)</li> </ul>
22-406	<p>そのまんま 菓子・飲み物カード</p> 	<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。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・菓子、飲み物カード44ピース</li> </ul>
22-407	<p>そのまんま お弁当料理カード</p> 	<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！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ケース(実物大の弁当箱)</li> <li>・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。</li> <li>・料理の栄養成分一覧</li> </ul>

# 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

A 4判カード 両面カラー  
カード数 80枚(40×2種)  
指導解説書付

## 食育料理カード No.3

登録番号	題 名	内 容
2-401	まるごと実物大シリーズ 給食に出る 魚介編	 <p>指導の際に、色々使える魚介の実物大ポスター(マグネット付き)です。食品カード、指導に役立つ食品一口メモ集とCD-ROMがついています。</p> <p>あじ・あゆ・いわし・かつお・かれい・きびなご・さけ・さば・さわら・さんま・ししゃも・たら・ぶり・わかさぎ・いか・えび・たこ・あさり・しじみ・ほたてがえい</p>
2-402	まるごと実物大シリーズ 給食に出る 緑黄色野菜編	 <p>指導の際に、色々使える緑黄色野菜の実物大ポスター(マグネット付き)です。食品カード、指導に役立つ食品一口メモ集がついています。</p> <p>アスパラガス・オクラ・かぼちゃ・きょうな(みずな)・こまつな・さやいんげん・さやえんどう・サラダな・ししとうがらし・しそ・しゅんぎく・チンゲンサイ・トマト・にら・にんじん・バジル・パセリ・はねぎ・ピーマン・ブロッコリー・ほうれんそう・みつば・ミニトマト・モロヘイヤ</p>
2-403	まるごと実物大シリーズ 給食に出る 淡色野菜編	 <p>指導の際に、色々使える淡色野菜の実物大ポスター(マグネット付き)です。食品カード、指導に役立つ食品一口メモ集とCD-ROMがついています。</p> <p>えだまめ・かぶ・カリフラワー・キャベツ・きゅうり・グリーンピース・ごぼう・しょうが・ズッキーニ・セロリー・そらまめ・だいこん・たけのこ・たまねぎ・とうがん・とうもろこし・なす・にがうり</p>

# 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