

人も 環境も いつまでも健康に 食育カレンダー 2021 年版

“主食・主菜・副菜”
の食卓12か月

カレンダーの特徴

A3サイズ(毎月1ページ)

「食事は楽しくみんなで」という考え方をビジュアルで表現。カレンダーの献立写真は向かい側に料理があり、人が居ることを意識させる構図で掲載しています。



●食育ヒント

食育カレンダーに込めた12の食育ヒント

- 心
 - 3月 楽しい食事・食卓づくり
 - 8月 おいしく楽しい豊かな食体験
 - 12月 誰かのために、誰かと一緒に
 - 10月 非常時でも安心できる食料備蓄
- 体
 - 5月 朝・昼・夜、1日3回の食事リズム
 - 1月 主食・主菜・副菜のバランスよい食事
 - 4月 「3・1・2弁当箱法」で適量・バランスの確認
 - 9月 適塩の食事(食塩相当量2.3g未満)
 - 7月 衛生的で安心・安全な食事
- 暮らし・環境
 - 6月 地産地消、エコクッキングで環境負荷を少なく
 - 11月 米など国産品を食べて食料自給率アップ
 - 2月 食品ロス・廃棄を減らし、食資源を有効活用

●食事構成のヒント

- 各月の食育ヒントに沿って、食事構成のコツやヒントを紹介。
- 図はメイン写真の食事例の料理区分(主食・主菜・副菜)と料理名を示しています。
- 各月のメイン写真の食事例について「食事バランスガイド」のSV(サービング)を示しています。
- 1、3、4、9、10月のメイン写真の食事例では、「3・1・2弁当箱法」で適量とバランスをチェックしています。



フリースペースに
100部単位で
オリジナル印刷が
できます

●主食・主菜・副菜の食事例

メイン写真は、「食育ヒント」に合わせ、主食(ごはん)・主菜・副菜の組み合わせを基本とした、栄養素・味・彩りなどのバランスがよく、また、調理時間の長短の組み合わせなど作る上で合理的な食事例を紹介しています。いずれも1食当たり約600kcal、塩分2.3g未満です。

●おすすめ料理バリエーション
各月の食育ヒントに応じた単品料理2品を紹介しています。

●食育ヒント

心、体、暮らし・環境の12項目について取り上げています。

ウラ面にも情報満載

ウラ面にはレシピをはじめ、エネルギー量、SV(サービング)、料理の食料自給率などを掲載しています。

株式会社 グ레인・エス・ピー

グ레인・エス・ピー

検索

●食育カレンダー・食育教材の情報はこちらのホームページをごらんください。
詳しくはこちらに <http://www.grainsp.co.jp/>

監修 ●高増雅子(日本女子大学家政学部教授)
料理 ●高増雅子・針谷順子(高知大学名誉教授)
企画 ●NPO法人食生態学実践フォーラム(理事長:足立己幸)