

主食・主菜・副菜の健康&しあわせごはん

食育カレンダー

2023年版

主食(ごはん)・主菜・副菜の食事で 健康に、サステナブルな暮らしを



カレンダーの特徴 A3サイズ(毎月1ページ)

- 献立写真が持つ大きな特徴
カロリーと一致する盛り付け写真で食事の適量が自覚できます。
- 健康なダイエットができる献立
主食・主菜・副菜のバランスの取れた献立と正確なレシピで自然に無理のないダイエットを。
- 日本型食生活を基本にしているから食育、SDGsの推進に使える

● 実践していきたい 毎月の食育テーマ

第4次食育推進基本計画で掲げられている食育の目標を取り上げています。

● SDGsに貢献!

主食・主菜・副菜の食事法

いのちの源である「食」は、直接的にも間接的にもSDGsのすべての目標とつながっていますが、ここではダイレクトにかかわる「2. 飢餓をゼロに」「3. すべての人に健康と福祉を」「12. つくる責任つかう責任」を主に取り上げています。

ウラ面にも情報満載

ウラ面には、各料理のレシピをはじめ、エネルギー量(kcal)、食塩相当量(g)、SV(サービング)を掲載しています。なお、各料理の栄養価は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」に基づいて算出しました。

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・副菜の食事を 基本スタイルに

メイン写真は、1食約600kcalの主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのよい食事例を紹介しています。図は料理区分と料理名を示しています。

● 食事バランスガイドで 適量&バランスチェック

食事バランスガイドは、1日分の食事の適量とバランスを確認できるものさしです。ここでは、メイン写真の食事全体のSV(サービング)を示しています。

● 3・1・2弁当箱法で 適量&バランスチェック

3・1・2弁当箱法は、1食分の適量とバランスを確認できるものさしです。2、6、7、11月では、メイン写真の食事について、「3・1・2弁当箱法」で適量&バランスをチェックしています。

● 食卓を豊かに! 料理バリエーション

その時期におすすめの料理を2品ずつ紹介しています。

監修・料理 ● 高増雅子(日本女子大学名誉教授)
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

日本型の食生活
(株)グレイン・エス・ピー
〒113-0033 東京都文京区本郷3-15-4

株式会社 グレイン・エス・ピー



グレイン・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/>