

“主食・主菜・副菜”
の食卓12か月

食育 カレンダー 2020 年版

食育カレンダーを活用して、
「和食」のよさを共有し
伝え、実践していきましょう！



厚生労働省・農林水産省決定

「食事バランスガイド」と
「3・1・2 弁当箱法」で
適量＆バランスチェック！



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。



●食育キーワード

「健康・栄養・おいしさ」
「環境・食料問題」「食文化」の面から
取り上げています。

- 1月 主食・主菜・副菜
- 2月 適正体重
- 3月 共食
- 4月 朝食
- 5月 適塩
- 6月 エコクッキング
- 7月 安全・安心
- 8月 農業体験・地産地消
- 9月 防災・備蓄
- 10月 食品ロス
- 11月 低脂肪・高たんぱく質
- 12月 食文化

●食事構成のヒント

- 各月の食育キーワードに沿って、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、2、9、11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。

2020 1 JANUARY

今日の食育キーワード
主食・主菜・副菜
主食(ごはん)・主菜(魚・肉・卵・大豆)を主材料の料理・副菜(野菜・海藻・きのこ・豆腐・豆類)を主材料の料理)をそろえれば、栄養面だけでなく味のバランスもよい食事の組み合わせです。

食事構成のヒント
●主食(ごはん)・主菜(魚・肉・卵・大豆)を主材料の料理・副菜(野菜・海藻・きのこ・豆腐・豆類)を主材料の料理)をそろえれば、栄養面だけでなく味のバランスもよい食事の組み合わせです。

●3・1・2 弁当箱法で
1食分の量を把握し、
確認することができます。
(※1食の量を把握)

おすすめ料理バリエーション
●さつまいも
豆乳煮込み
250kcal
●鶏ごぼう
250kcal

日	SUNDAY	月	MONDAY	火	TUESDAY	水	WEDNESDAY	木	THURSDAY	金	FRIDAY	土	SATURDAY
29		30		31		1	赤 日	2		3		4	
5		6		7		8		9		10		11	
12		13		14		15		16		17		18	
19		20		21		22		23		24		25	
26		27		28		29		30		31		1	

●主食・主菜・副菜の食事例

メイン写真は、「食育キーワード」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
3.0g前後です。

●おすすめ料理バリエーション

それぞれの季節に合った料理を2品ず
つ紹介しています。

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。

監修●針谷順子

高知大学名誉教授、NPO法人食生態学実践フォー
ラム副理事長、博士(栄養学)、栄養士。1978年
女子栄養大学大学院修士課程修了。調理学の第一
人者、上田フサ先生(故人)のもとで調理教育の基
礎を学び、足立己幸先生に食生態学を学ぶ。

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

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

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/>