

おいしい!楽しい!健康的! 食育カレンダー 2022 年版

SDGsにつながる
主食(ごはん)・主菜・副菜の食事



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

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

6月 食育テーマ
SDGs 2, 3, 12
「おいしい!楽しい!健康的!」
SDGsにつながる主食(ごはん)・主菜・副菜の食事

温度管理、手洗い、洗浄、加熱殺菌は大丈夫?
食品購入、保存、下準備、調理、食事中、残したものの保存...各段階でその都度チェック!

主食(ごはん)・主菜・副菜の食事法でSDGsに貢献
「3・1・2弁当箱法」で3つすべての人に健康と福祉を12つすべての責任を担う

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	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					1	2

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

●主食・主菜・副菜の食事例

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

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

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。

●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(日本女子大学家政学部教授)
針谷順子(高知大学名誉教授)
企画 ●NPO法人食生活実践フォーラム



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/>