

季節の地域食材を活かして

食育 カレンダー 2025年版

主食・主菜・副菜を 組み合わせて 彩豊かな食卓に

Shokuiku
Calendar

食育 カレンダー 2025

主食・主菜・副菜を
組み合わせて
彩豊かな食卓に



主食・主菜・副菜を
組み合わせた食事量で
SDGsに貢献



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
- 食料自給率をレシピに表記

● 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。

● QRコードで専用サイトに アクセスして情報を閲覧

毎月のレシピや栄養価は誌面のQRコードから専用サイトの情報を見ることができます。また、3・1・2弁当箱法や食事バランスガイドについての情報も各々のQRコードより見ることができます。

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)、食料自給率(%)、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

5
2025年 5月
メイン写真: 鶏肉の照り焼き、ゆでたまご、ゆでうどん、ゆで春雨、ゆでこんにゃく、ゆで豆腐、ゆでわかめ、ゆで人参、ゆでピーマン、ゆでピーチ、ゆでトマト、ゆでアスパラ、ゆでアボカド、ゆでキャベツ、ゆでブロッコリー、ゆでパプリカ、ゆでピーマン、ゆでピーチ、ゆでトマト、ゆでアスパラ、ゆでアボカド、ゆでキャベツ、ゆでブロッコリー、ゆでパプリカ

6
2025年 6月
メイン写真: 鶏肉の照り焼き、ゆでたまご、ゆでうどん、ゆで春雨、ゆでこんにゃく、ゆで豆腐、ゆでわかめ、ゆで人参、ゆでピーマン、ゆでピーチ、ゆでトマト、ゆでアスパラ、ゆでアボカド、ゆでキャベツ、ゆでブロッコリー、ゆでパプリカ

日本型の食生活を
(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。1、5、7、10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。

● 簡単リメイク・アレンジ料理

メイン写真で取り上げている料理を、リメイク・アレンジした料理で紹介しています。

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)
料理 ● 富永暁子(大妻女子大学短期大学部准教授)
企画 ● NPO法人食生態学実践フォーラム

株式会社グレイン・エス・ピー