

食育教材カタログ

Vol.10

※商品価格は全て消費税別、梱包送料別となります

摂りすぎ 実感キット

定価 8,400 円 (税別) (2020 年より価格改定)

企画・制作/グレイン・エス・ピー

マグネットクリップ 20個

材質：マグネット・ポリ塩化ビニル 縦 9cm × 横 3cm 厚さ 0.5cm



ホルダーをホワイトボードなどに提げ
るのに便利なマグネットです。

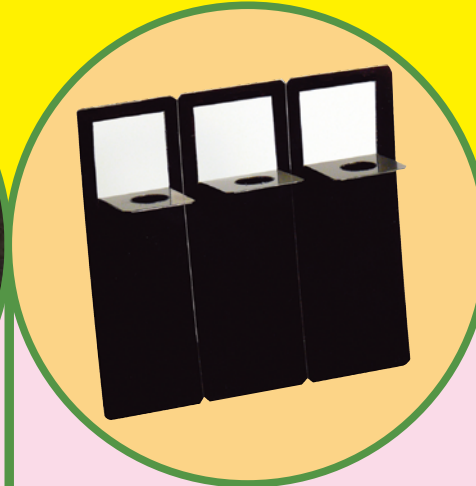
※本カタログ P4 のマグネットクリップの
コーナーで詳しく紹介しています。



容器 30本

容量：10mL 直径 1.5cm 長さ 10.7cm
材質：ポリスチレン

この透明な容器に塩などの実物を詰め
て摂取する量を実感させます(材質上、
油は入れないで下さい)



ホルダー 30本

(5 枚 1 シートで切り離して使用)

色：黒 材質：PET

大きさ：シート 縦 14.2cm × 横 25cm

1 本分 縦 14.2cm × 横 4.8cm

このホルダーを使うと実物を詰めた容
器をホワイトボードに掲げたり出来ま
す。中身が見えやすい黒色のホルダー
です。



三角台 5 枚

(片面に 3 本提げることが出来ます)

材質：紙 色：黒

高さ 16cm × 横 16cm 底 奥行き 8cm

ホルダーに固定した容器をテーブルや
展示台で自立させる時にこの台を使う
と便利です。両面に提げられるよう
になっていて、底は折りたためるので収
納にも便利。

使 い 方

容器に食塩や油に似た色のお茶、砂糖などの実物を入れて、そのまんな料理カードやフードサンプルなどと組み合わせて使用。
この食品で塩や油をどのくらい摂ることになるかを実物を使うことで大きなインパクトが期待出来ます。



そのまんな
食材カードを
使うと便利

この明太子を食べると
塩をどのくらい
摂ることになるか、
わかりますか？

減塩を心がけましょう



容器をホルダーにセットして
マグネットクリップを使って
ホワイトボードなどに
貼り付けます。

塩分や油分を数字で説明するより実物の体積
が見えるのでインパクト大



実は
こんなに

イベントや啓発用の展示
には三角台にセットする
と自立出来ます。

株式会社グレイン・エス・ピー

〒113-0033 東京都文京区本郷 3-15-4 本郷小林ビル 3F Tel.03-3816-0655 Fax.03-3816-0708

メールでのお問い合わせ： gsp-hansoku@grainsp.co.jp <http://www.grainsp.co.jp/>

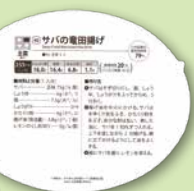
実物大

そのまんま料理カードシリーズ

監修：足立己幸（女子栄養大学名誉教授、名古屋学芸大学名誉教授）吉田企世子（女子栄養大学名誉教授）
著者：針谷順子（高知大学名誉教授）・平本福子（宮城学院女子大学教授）

特
徴

- 楽しむ**▶遊びながら料理の名前や特徴を知る。食材の働き、旬を知る。
- 考える**▶バランス献立の選び方や組み合わせ方の基本や応用を理解する。
- チェックする**▶エネルギー量や栄養バランス、野菜の量など、食事内容をチェックする。
- 軽い**▶軽くて持ち運びも楽々。収納も簡単。
- コーディネート**▶主食・主菜・副菜を組み合わせ、栄養バランスの取れた献立を作る。



裏面

実物大

そのまんま料理カード きほんの食事編 [増補改定版]

枚数：146 枚

定価 4,500 円(税別)

裏面の掲載情報

主材料等、エネルギー量、タンパク質・糖質・炭水化物・塩分、SV 数、料理郡と配膳図、カロリーベースの食糧自給率、調理時間、作り方、材料と分量

カードの特徴

日常よく食べるおなじみの料理を集めた基本セット。

付録

主食・主菜・副菜ランチョンマット 1 枚
活用の手引き&料理の栄養成分値一覧
カトラリーカード 4 枚
(箸、フォーク、ナイフ、スプーン)

カード内容

主食	主菜	副菜	もう一品
主な内容	主な内容	主な内容	主な内容
ご飯 おかゆ ラーメン マカロニグラタン トースト 他 計 33 枚	サケのムニエル 天ぷら ビーフシチュー 豚肉のしょうが焼 他 計 54 枚	ほうれん草のお浸し 即席漬け ごぼうのきんぴら 野菜いため 他 計 41 枚	みそ汁 梅干し みかん 牛乳 ビール 他 計 18 枚



裏面

実物大

そのまんま 食材カード [改定版]

枚数：165 枚

定価 3,619 円(税別)

裏面の掲載情報

エネルギー量、重量（可食部）、栄養素の働き、おもな栄養素、献立図

カードの特徴

日常よく使う分量の食材写真をそのまま切り抜いたカード。幅広く使えます。

付録

分類カード、とれたて！丸ごと食材ポスター、活用マニュアル

カード内容

主食	主菜	副菜	もう一品
主な内容	主な内容	主な内容	主な内容
ご飯 おかゆ ラーメン マカロニグラタン トースト 他 計 33 枚	サケのムニエル 天ぷら ビーフシチュー 豚肉のしょうが焼 他 計 54 枚	ほうれん草のお浸し 即席漬け ごぼうのきんぴら 野菜いため 他 計 41 枚	みそ汁 梅干し みかん 牛乳 ビール 他 計 18 枚

そのまんま料理カードシリーズ



実物大

そのまんま料理カード 外食・中食 + 家庭の基本料理

枚数：84 枚

定価 4,200 円 (税別)

裏面の掲載情報

分類、材料と分量、料理区分と配膳図、栄養価、SV 数、野菜重量、似たもののメニュー

カードの特徴

外食・中食利用者の栄養バランスチェックや、エネルギー・野菜の過不足チェックに最適。

カード内容

【外食】 にぎりすし 牛丼 (並) カレーライス (ビーフ) チャーハン ラーメン 冷やし中華
ハンバーガー
【中食】 鶏から揚げと野菜のお弁当 マーボー丼 手巻きおにぎり (紅ザケ) カップめん 焼きとり (塩)
【家庭のきほん料理】 刺し身 (マグロ赤身とイカ) 魚の塩焼き (アジ) 肉野菜炒め
鶏肉の照り焼き 野菜炒め
【共通】 ライス トースト みそ汁 牛乳 ヨーグルト みかん ビール オレンジジュース コーヒー

付録

3つの食事のモノサシポスター、エネルギーマップポスター、ランチョンマット、活用の手引き & 料理データ集、チャック付きカード分類袋



実物大

そのまんま 菓子・飲み物 カード [改定版]

枚数：45 枚

定価 1,800 円 (税別)

裏面の掲載情報

分量やエネルギーのほか、たんぱく質、脂質、炭水化物 (糖質、食物繊維)、食塩相当量を表示しています (アルコール飲料については、アルコール度数と純アルコール量も表示)

カードの特徴

市販のお菓子や嗜好飲料の摂取状況をチェックしてとり過ぎなどの問題点を見つけたり、「そのまんま料理カード」との併用で1日の望ましい食事の組み合わせ方を学んだり、使い方は自由自在。

カード内容

【菓子】 大福もち まんじゅう 練りようかん だら焼き カステラ かりんとう せんべい
あんみつ アイスcream (バニラ)
カスタードプディング シュークリーム ショートケーキ チーズケーキ クッキー
チョコレート菓子 ミルクチョコレート キャラメル あめ ポテトチップス
ミックスあられ 他 計 32 枚
【飲み物】 缶コーヒー コーラ スポーツドリンク 缶ビール 瓶ビール 日本酒 缶チューハイ
焼酎 (お湯割り) 梅酒 (ロック) 赤ワイン 白ワイン ウイスキー (ロック・シングル)
取り皿 計 12 枚

そのまんま料理カードシリーズ



実物大

そのまんま まるごと 野菜カード

枚数：48 枚
定価 5,400 円 (税別)

裏面

裏面の掲載情報

重量 分類 食べる部位
緑黄色・単色野菜の区分
廃棄率 料理例と使用量の目安
機能性成分

カードの特徴

まるごと野菜カードに加えて、野菜の花や栽培風景の写真を見ることで、野菜への関心が大きく広がります。クイズにも使用可。

付録

カードの野菜の「花と栽培風景」写真を収録した CD-ROM

カード内容

【根菜類】 かぶ ごぼう にんじん だいこん れんこん★ 他
【葉茎菜類】 アスパラガス キャベツ★ こまつな たまねぎ★ チンゲンサイ ながねぎ はくさい
ほうれんそう レタス★ 他
【果菜類】 きゅうり トマト+ミニトマト★ なす ピーマン 他
【未熟な豆類】 えだまめ グリーンピース もやし 他
【いも類・きのこ類】 さつまいも さといも じゃがいも きのこと 他
★印の野菜は断面のカードもあります



実物大

そのまんま お弁当料理 カード [第3版]

枚数：134 枚
定価 2,400 円 (税別)

裏面

裏面の掲載情報

料理群、エネルギー量・塩分 (1 人分)、作り方 (2 人分)

カードの特徴

お弁当箱の容量 (ml) とエネルギー量 (kcal) の数値が同じだから、エネルギーコントロールが簡単です。

付録

「3・1・2 弁当箱法」5 つのルール
料理の栄養成分値・「つ (SV)」サイズ一覧 (1 人分あたり)

カード内容

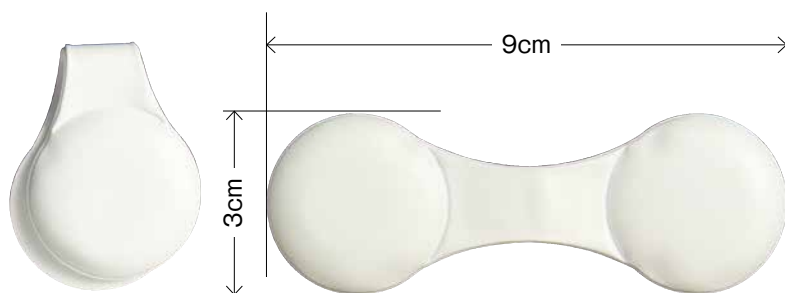
主食	主菜	副菜
主な内容	主な内容	主な内容
白飯 きのことご飯 3 色そばご飯 他	エビフライ 鶏肉のから揚げ 筑前煮 他	キャロットサラダ 野菜炒め きんぴらごぼう 他

そのまんま料理カードといつも一緒に マグネットクリップ

定価 2,400 円 (税別) 1 セット 20 個入り

素材：マグネット・ポリ塩化ビニル 大きさ：横 9cm × 縦 3cm 厚さ 0.5cm

企画・制作／グレイン・エス・ピー



両方の丸い部分に一個ずつマグネットが入っているので、真ん中から二つに折って使います。

カードを挟んでホワイトボードなどに貼り付けられます。

活用法 ① お料理カードを、自由に貼り付けられる



マグネットにカードを挟んでホワイトボードなどに貼り付けるからお料理カードに傷をつけません。直接カードにマグネットを貼ったりしないので自由に使え、カードの収納にも邪魔になりません。両面マグネットなのですぐにひっくり返して貼れます。

活用法 ② 貼った上からまた貼れるのでとても便利



カードを貼った上から、別のカードに事務用クリップなどを付ければカードの上にカードを貼り付けられるので、サービングサイズ (つ) などを手づくりのカードに書いて重ねて貼ることも出来ます。

食事バランスガイド台紙

定価 2,000 円 (税別) 1 セット (5 枚)

カラー印刷 A1 判 (59.4 × 84.1cm)

企画・制作／グレイン・エス・ピー

使い方

講習会や教室などで食事バランスガイドの説明をする場合などに“主食”～“果物”まで、どの食材や料理がどの分類になるか、また「いくつ」になるかを理解させるのに活用出来ます。

P2～3の「そのまんま料理カード」シリーズと併せて活用すると大変便利です！

そのまんま料理カードの例



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



・5枚セット

そのまんま料理カードが更に使いやすくなる

テーマ別食事指導台紙セット

定価 2,800 円 (税別) [4 種類 各 1 枚] ※ 1 枚だけの販売不可ですが、同じ台紙で 4 枚以上の場合はご注文可能ですのでお申しつけください。

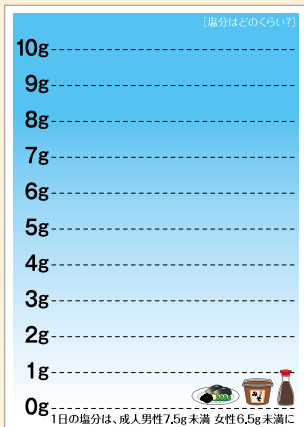
大きさ: B1 判 (ヨコ 728 mm×タテ 1030 mm) 材質: コート紙 片面カラー印刷

企画・制作/グレイン・エス・ビー

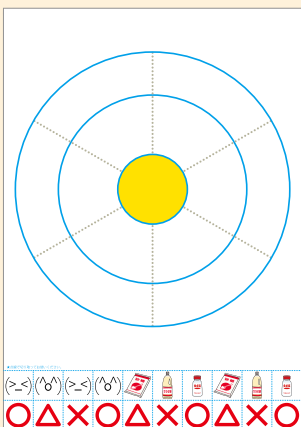
使い方

台紙をホワイトボード等に貼り、料理カードの料理や食材がどの程度の塩分や脂肪、砂糖を含むか、相当する分量の位置に貼り付けさせることで、それぞれの分量を意識させます。

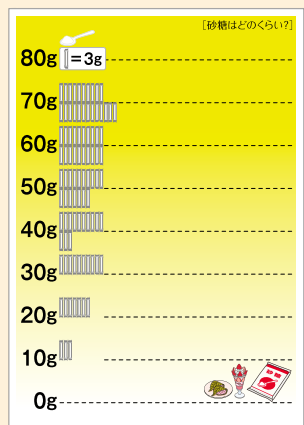
指導用台紙の使用法の一例



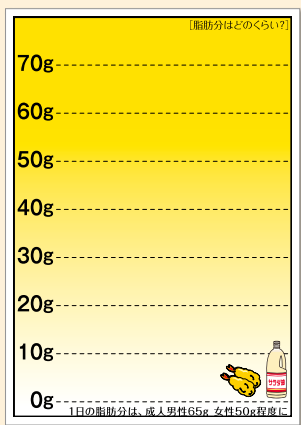
台紙 A: 塩分用台紙



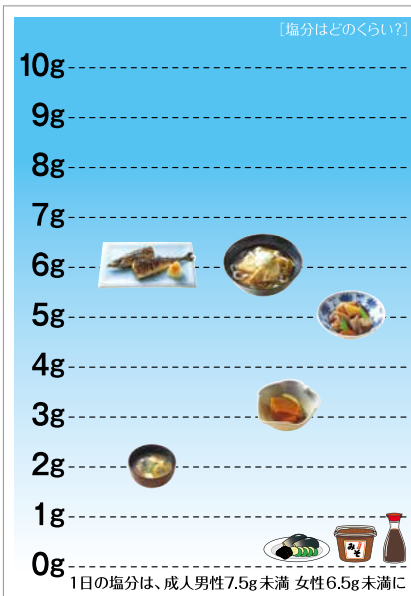
台紙 B: 組み合わせ用台紙



台紙 C: 砂糖用台紙



台紙 D: 脂肪用台紙



台紙 A: 塩分用台紙

この料理は塩分何 g くらいかな? 料理カードを塩分の g 数の位置に貼ってみよう。料理カードをあらかじめ貼っておいて、この中で間違っているものは? と聞いて位置を直してみる。

台紙 B: 組み合わせ用台紙

使う前に台紙の下の方の○×やイラストを切りとって厚紙等に貼って使えるようにします。中央の位置に料理を置き、その料理との組み合わせの料理を中間の位置に並べます。中央の料理と良い組み合わせかどうかを周囲の部分に○や×、イラストなどで回答を貼っていきます。



気軽に塩分測定出来るのが魅力

塩分測定器 減塩生活

定価 3,800 円 (税別)

仕様: 表示方法 3 段階 7 点表示・伝導測定方式・測定範囲 0.3 ~ 1.5%・測定可能温度 0 ~ 90℃・電池式・重量 27 g・大きさ 22 × 185 × 15 mm

企画・制作/トーコーコーポレーション(株)

- 同様の商品より価格が安いので集団での講習などで体験用に使えます。
- 測定温度が 0℃からなので、冷めたものも測れます。
- 0.3%から 1.5%まで 7 段階で細かく濃度表示



減塩生活 測定%の換算表

減塩生活で測定した% (濃度) の汁をどれだけ飲むと何gの塩分を摂ることになるかを示しています。

汁の量	0.3%	0.5%	0.7%	0.9%	1.1%	1.3%	1.5%
40cc	0.12g	0.20g	0.28g	0.36g	0.44g	0.52g	0.60g
100cc	0.30g	0.50g	0.70g	0.90g	1.10g	1.30g	1.50g
150cc	0.45g	0.75g	1.05g	1.35g	1.65g	1.95g	2.25g
180cc	0.54g	0.90g	1.26g	1.62g	1.98g	2.34g	2.70g

ルーズな大人にならないように

食育エプロン

「早ね 早おき 朝ごはん」

定価 13,000 円 (税別)

監修：影山英男 (解説書付き)

セット内容：エプロン、演じ方 DVD、指導書、パペット (男の子)、たいよう、月、はやね、はやおき、あさごはん、クマ、やぎ、リス
企画・制作／(株) メイト

「早ね早おき朝ごはん」運動をテーマとした食育教材です。

演じ方 DVD 付きで生活リズムの大切さを伝えられます。

いただきます！
朝ごはんが出てくる
仕掛けつきです



針が動かせる
時計つき



演じ方
DVD
つき



人間に大事な食べ物の大切さ

食育エプロン

「おいしく食べよう！ おばけのぱっくん」

定価 11,000 円 (税別)

監修：駒井美智子 (常葉大学保育学部教授)

セット内容：エプロン、指導書、おかん、怪物、プリンアラモード、おすし、魚、カレー、ごはん、ラーメン、しいたけ、ピザ、トマト、ハンバーグ、ピーマン、はてな玉ねぎ、玉ねぎ、はてなせんべい、せんべい、はてな梅干し、梅干し、はてなセロリ、セロリ、はてなチョコレート、チョコレート、はてなみそ汁、みそ汁、にっこり小さいおばけ、困った小さいおばけ
企画・制作／(株) メイト

かわいらしい「おばけ」が主人公の食育エプロンです。ストーリーを楽しみながら食べ物の大切さを伝えることが出来ます。

味覚やシルエットをヒントにした食材あてクイズや歌あそびなども楽しめます。



ストーリー ①
「好き嫌いせずに食べよう！」

ストーリー ②
「食べ残したらもったいない」

ストーリー ③
「シルエットクイズ
これは何の食べ物？」

裸の奥の体のしくみ

食育エプロン

「なんでも食べて 元気いっぱい！」

定価 12,500 円 (税別)

監修：吉田隆子

セット内容：エプロン、指導書、消化器官 (胃・大腸・小腸)、洋服、げんキッズ 4 (赤・黄・緑・白)、うんち (バナナうんち・コロコロうんち・モコモコうんち・ビチビチうんち)、食べ物 4
企画・制作／(株) メイト

「食べたご飯は体の中でどうなるの？」「うんちって何？」など、食べ物と排泄の関係を子供たちにわかりやすく伝えることが出来るエプロンです。

げんキッズは
指人形に
なります！



リアルな小腸が
なんと 5m !



服をとると
体のしくみが
分かります！



この先の時代を生き抜くための衛生指導

健康エプロン

「できるかな？元氣いっぱいのおやくそく」

定価 10,000 円 (税別)

監修：砂上史子 (千葉大学教育学部教授)

セット内容：エプロン (まあちゃん)、指導書、手洗い場、帽子、ポンプ型せっけんボトル、コップ、歯磨き粉、汗 (涙など) 4、マスク、ドーナツ、おせんべい、ダンゴムシ、カタツムリ、ムシバイキン2、バイキン4、ソフトクリーム、アイスキャンディー
企画・制作／(株) メイト

年間を通して様々な指導ができます

せき・くしゃみのマナー 手洗いうがい 冷たいものを食べ過ぎない 水分補給 歯みがき 帽子をかぶる 汗をふく

「食」に限らず、生活習慣全般における約束事を、子供たちに楽しく伝えることが出来るエプロンです。1年を通して繰り返し伝えたいことがこの1枚にギッシリ。アイデア次第で用途は更に広がります。



長い舌がベローン！
食べたものがなくなる
しかけにびっくり



大事な歯を残すための習慣を

味覚を育てる 食育エプロン

定価 12,500 円 (税別)

監修：吉田隆子・飯野さくら子

セット内容：エプロン、指導書、レモン。キャンディー、塩ザケ、ゴーヤ、みそ汁、コップ、歯ブラシ、口の模型、だ液 (2個)、ムシバイキン、歯
企画・制作／(株) メイト

食べ物を食べるための大切な入り口である「口」に着目しました。このエプロンは、甘い、苦いなどの味の種類や、味がわかる仕組み、表現方法などを伝えることが出来ます。口内衛生指導にも役立つ内容になっています。

リアルな歯がわかりやすい

食育咀嚼パペット 「みいちゃん」

定価 6,800 円 (税別)

監修・指導書解説：井上美津子 (昭和大学歯学部・小児成育歯科学講座客員教授)

人形デザイン：いとう・なつこ

寸法：本体 / 頭～シャツの裾まで約 25cm、両手を広げた幅約 40cm

パッケージ / (約) 縦 29 × 横 20.5 × 高さ 15cm

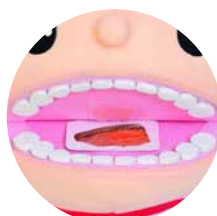
材質：顔 / ポリエステル 100%、口の中 / 綿 100% (内側プラスチック)、洋服 / (表地) T / C 100%・(裏地) 綿 100%・(袖) 綿 100%

セット内容：パペット、食べ物カード 8 (たまご焼き、きゅうり、さつまいも、からあげ、りんご、おにぎり、サケ、トマト) 面ファスナー凸、指導書

企画・制作／(株) メイト

洗濯ができて
衛生的

乳歯と同じ
20本の歯だから
口の中をイメージ
しやすい



食事前



食事後

体を作る乳幼児期には、食べ物をしっかり咀嚼することが大切です。噛む習慣の指導から、食事のあいさつや歯みがきなど、さまざまなシーンで活躍します。



珍しいお米のぬいぐるみ

お米くん

定価 3,000 円 (税別)

モミから白米までの過程をかわいいぬいぐるみで理解できます。

寸法：高さ 21cm、幅 14cm、厚さ (最大) 8cm

材質：表面 / フェルト、布、マジックテープ 内部 / ポリエステル、ベレット

セット内容：モミの殻 1 枚、玄米の皮 1 枚、胚芽 1 個、白米本体 1 個

企画・制作 / (株) アイセック



モミ

玄米の皮をはがす

胚芽をとる

白米になる

バラバラに出来ちゃう

おいしいだしのぬいぐるみ かつお

定価 11,500 円 (税別)

監修・脇ひでみ

寸法：全長 65cm 材質：＜表地＞ 綿 100%、＜中綿＞

ポリエステル 100%

セット内容：本体、使い方指導書

企画・制作 / (株) メイト

料理に欠かせない「だし」について実物大のぬいぐるみで興味を引きつけます。

かつおと昆布は、
生の状態とほぼ
同じ大きさに作りました

ほぼ実物大です。全長 3m!

おいしいだしのぬいぐるみ 昆布

定価 11,500 円 (税別)

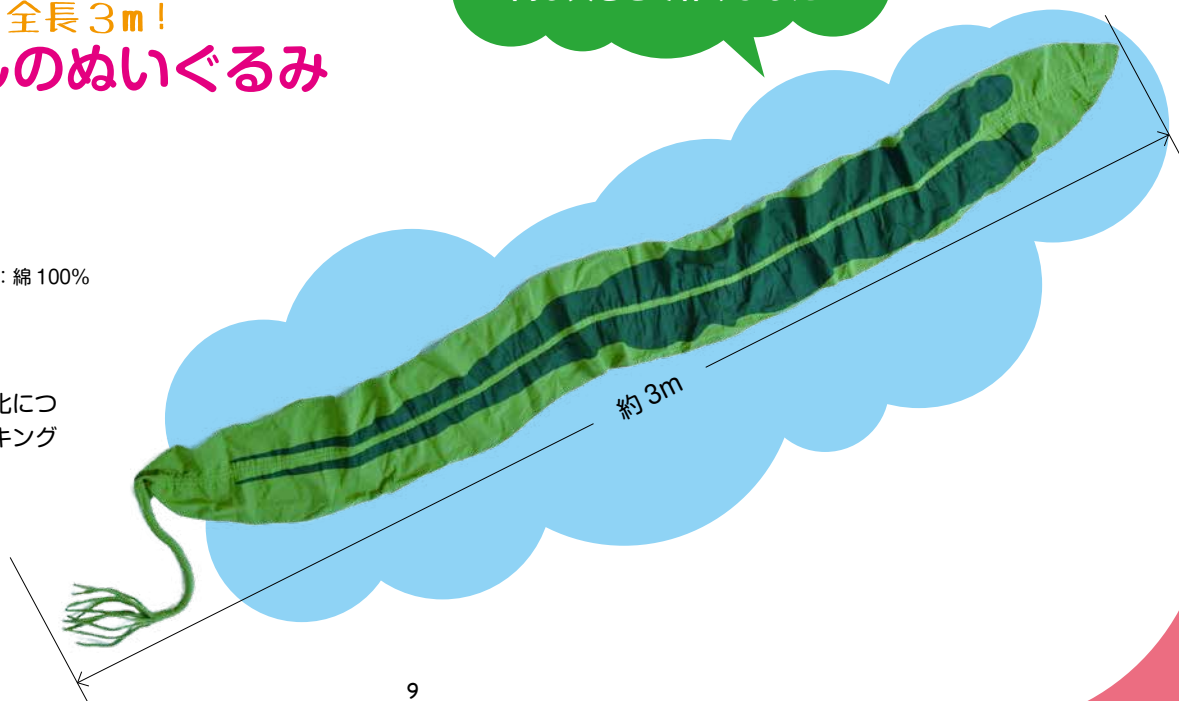
監修・脇ひでみ

寸法：幅 30 cm × 全長 3 m 材質：綿 100%

セット内容：本体、使い方指導書

企画・制作 / (株) メイト

日本の伝統的な「だし」の文化について、また魚料理の際のクッキング指導にもぴったりです。



食育あそびを集めました ケロポンズ&すかんぽ おいしい・まんぷくBOX

定価 6,000 円 (税別)

セット内容：指導書（振付・楽譜付き）・パネルシアター用印刷済不織布（B5）13 枚＋予備 3 枚、
カードシアター用印刷済カード（B5）15 枚＋予備 1 枚
企画・制作／（株）メイト



すかんぽ



ケロポンズ

おいしい・まんぷくBOXとセットで使えるCD ケロポンズ&すかんぽ おいしい・まんぷくSONGS

定価 2,200 円 (税別)

歌：ケロポンズ&すかんぽ
セット内容：CD1 枚（全 14 曲）約 26 分、振付集（本文 34 頁）1 色刷り
発売元／日本コロムビア（株）



食育遊びがこのBOXにぎっしり！



すべて
振付&楽譜
つき

CD収録曲

【歯ごたえソング】



女の子の口に食べ物の絵人形を運んで「ポリポリ」「サクサク」「ツルツル」など食感を歌いながら楽しみましょう。

CD収録曲

【おてらのおだいすさま】
【はごたえソング】（に合わせて）

パネルシアター



「風邪にネギ」「傷によもぎの葉」など薬が高価で買えない時代の知恵「民間療法」を楽しく伝えるシアターです。

CD収録曲

【なんざましょ】（に合わせて）

カードシアター



付属のシルエットカード（裏面は正解の食材イラスト）を見せて「なんざましょ」と問いかけましょう。

CD収録曲

【ははは舞踏会】（に合わせて）

紙コップシアター



簡単に作れます！
（あそび方&楽譜つき）

紙コップの底に穴を開け、葉物野菜を立てるだけで完成です。



歌に合わせてワルツのように紙コップを動かす。最後に名前を言った葉物植物を前に出す。「これなーんだ？」

CD収録曲

【クックくん】（に合わせて）

箱シアター



簡単に作れます！
（あそび方&楽譜つき）
小さめの段ボールや空き箱を使います。目や鼻をつけて口の部分を切り抜けば完成！



歌いながら食材カードをクックくんに入れていきます。「何ができるかな？」
子供たちの発言を聞いてから、カードを取り出します。「できた！カレーライス」

箸の選び方キット

在庫限りの
商品です

定価 5,600 円(税別)

仕様: セット内容 箸 9 膳 (23cm ~ 13cm 総うるし・日本製)

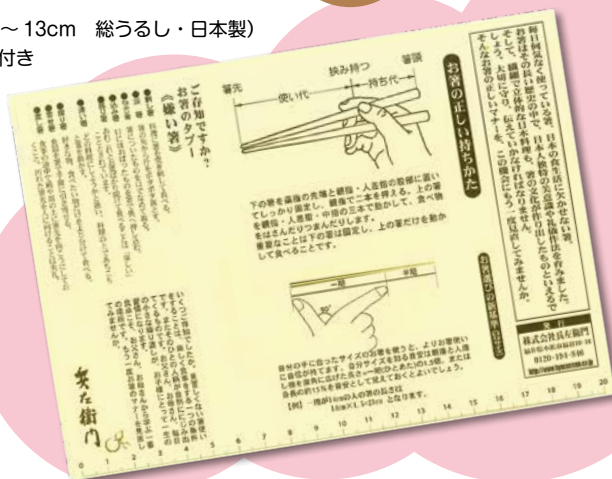
ケース・箸のサイズ選び解説付き

企画・制作 / (株) 兵左衛門

13cm から 23cm までの長さの違う箸がセットになっています。

大人から子供まで手の大きさにあった箸を選ぶことが上手な箸使いの基本です。

箸は老舗の箸メーカー兵左衛門の総うるし仕上げの箸を使用。



豆つかみゲームキット

まめっ子くん

まめっ子くんセット 定価 2,500 円(税別)

セット内容

まめっ子くん (お椀・中皿) 1 個 / 大豆

1 分間 BGM 入り CD (ゲームを盛り上げる BGM を収録) 1 枚

認定書 10 枚 ルール解説付きハンカチ 1 枚

企画・制作 / フジッコ株式会社「まめっ子クラブ」

食育イベントで箸とお椀の正しい持ち方を学びながらお豆つかみゲームを楽しめます。

企業として食育を推進しているフジッコ株式会社が食育イベント用に開発しました。

食文化を啓発するイベントでのゲームとして、施設のリハビリツールとして活用出来ます。



※割り箸は付いていません

食育なぞなぞかるた

定価 1,000 円(税別)

監修: 村上安曇 (管理栄養士) イラスト: とがしまゆみ

セット内容: 読み札・絵札「を」「ん」を含まず 44 枚

寸法: ケース 10 × 14.5 × 1.8cm 読み札・絵札 9 × 6.5cm

企画・制作 / (株) クレア

かるたとして遊ぶ。読み札だけでなぞなぞ遊び。絵札のイラストからいろんな物語が。文字が読めない小さなお子様からみんなで一緒に楽しめます。



あそんでおぼえる たべものかるた

定価 1,000 円(税別)

監修: 林 辰美 (九州栄養福祉大学教授) 伊東るみ (管理栄養士)

セット内容: 絵札 + 読み札 各 44 枚

計 88 枚

カードのサイズ: 7.3cm × 5.2cm

ケース / 10.5 × 7.5 × 2.3cm

企画・制作 / (株) 群羊社

遊びながら食べ物の名前を覚えたり、栄養の働きを知ることが出来る食育教材。幼児・小学校低学年向き。食品の特徴を表したかわいいイラストの絵札。栄養のはたらきを3色 (3つの食品群) で色分け。



野菜トランプ 遊び方解説書付き

定価 1,400 円 (税別)

実用新案 第 3171828 号

トランプのサイズ：横 58 mm×縦 89 mm

トランプカード 54 枚・ケース材質：プラスチック

企画・制作／(公財) 農業・環境・健康研究所

野菜トランプ

野菜トランプ 遊び方の本

原産地や
野菜の仲間が
分かるよ

↓

野菜のカードは
連作、輪作に役立つよ。
野菜の原産地を探そう

クイズもついてるよ
君は、何問
正解できるかな？



野菜の食べ方や
栽培、ことわざなどの
豆知識が
書かれているよ

↓

野菜かるたとして
遊ぶための
ヒントにもなるよ。

いろんな野菜遊びの方法が
満載の解説書です



A6版52ページ

野菜トランプの遊び方の実例の一部

野菜トランプで自己紹介



まず、野菜カードを全員が見えるように机に広げます。次にその
中から、自分の好きなカードを一人一枚ずつ選びます。
全員が選び終わったら、順に、その野菜を選んだ理由（思い出、食
べ方、なんでも OK。）を付け加えて自己紹介をはじめます。

野菜カルタ



遊びかたは、一般的なカルタと同じです。ただし、読み札がない
ので「遊び方」の本のヒントを読み札の代わりに使います。ご自
分で創作しても OK です。

(例) カボチャをとるカードにする場合

- ヒント 1** 私は夏野菜カードです。
(この時点ではナス・トマト・カボチャ
が候補で、取るカードは未定)
- ヒント 2** シンデレラ姫で馬車になりました。
(この時点で答えが決定。気づいた人が
「カボチャ」のカードを取ります)

ビンゴ



遊び方の冊子のビンゴカードをコピーして配って、トランプを引いてビン
ゴゲーム

カードクイズ

- 悪魔の野菜と
言われた野菜は？
- どんな効能が
あるんでしょうか？



- 血液をサラサラに
する野菜は？
- しりとりで遊びましょう



- 答え**
- ① 2♥ 芽や緑色皮に毒（アルカロイド）があるため
 - ② A♥ キャベジン（ビタミン U）胃炎や胃潰瘍に効果
2♠ ナスニン（ポリフェノールの一種）抗酸化作用
6♣ アスパラギン酸（アミノ酸の一種）疲労回復
 - ③ 6♠ サツマイモは食物繊維、イチゴはビタミン C が多い
 - ④ コマツナ⇒ナス⇒スイカ⇒カボチャ

メタボ改善方法を自分で選択させて解消させるツール

メタボ指導用 運動・食事選択カード

定価 4,000 円（税別） ※メタボ改善目標シートのための追加注文は 100 枚 500 円（税別）です。

監修：谷澤登志美（管理栄養士・健康運動指導士）

企画・制作／グレイン・エス・ピー

運動・食事選択カード



セット内容

運動・食事選択カード 22 種類各 5 枚

材質：紙 大きさ：縦 10cm × 横 10.5cm 片面カラー印刷

メタボ改善目標シート 100 枚

材質：紙 大きさ：A4 片面カラー印刷



メタボ改善目標シート

メタボ改善指導に「運動・食事選択カード」を使って減量を支援。

カードを使って相談者自ら改善手段を選択することにより、対策に意識を持たせることが出来ます。

また、自分で選択した方法を「メタボ改善目標シート」に記入して持ち帰ることによって継続的な取り組みが図れます。

分野	カード内容	カード枚数
生活活動	通勤自転車	5
	階段昇降	5
	早く歩く	5
	立って通勤	5
	子どもとバトミントン	5
	ガーデニング	5
	家具の移動	5
	窓拭き	5
運動	ウォーキング	5
	ゴルフ（カートに乗って）	5
	水泳	5
	軽いジョギング	5
	ランニング	5
	テニス	5
食事	調理法を変える 野菜炒め⇒ほうれん草のからしあえ	5
	チキンカツ⇒から揚げ	5
	サイズを変える ビール 500ml 缶⇒ 350ml 缶	5
	ご飯茶わんをひとまわり小さくする	5
	具材を変える 鯖塩焼き⇒鰯塩焼き	5
	チャーシューメン⇒ラーメン	5
	低エネルギー食材に変える マヨネーズ⇒ノンオイルドレッシング	5
	アイスクリーム⇒シャーベット	5

生活活動

運動・食事選択カード



運動

運動・食事選択カード



食事

運動・食事選択カード



2020年2月刊 他に本カタログP16にもアレルギー関連本があります

知って安心 園で役立つ 新 食物アレルギー ガイドブック

定価 2,400円(税別)

監修・海老澤元宏 林典子

仕様：A5判 112ページ(カラー32ページ+1色刷り80ページ)

発行／(株)メイト

2019年に改訂された「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」に沿って詳しく解説。

前改訂より5年がたち、新しいデータや食物アレルギー対応レシピ、食物アレルギーをもつ子もできるクッキングなども改訂しました。

園の受け入れから、もしアナフィラキシーが起きたときの対応まで記載されています。



本カタログP10の「箸の選び方」と一緒にいかがでしょう

家庭とつながる！ 新食育ブック(2) 食事マナーと環境

定価 2,100円(税別)

監修：小川万紀子

B5判 80ページ モノクロ ソフトカバー DVD-ROMつき

発行／(株)少年写真新聞社

第2巻では先生方のご要望を反映して「はし」「基本の食事マナー」「給食当番」「好ききらい」「手洗い」「こ食と共食」「食品ロス」「持続可能な社会と食」を取り上げ、巻末に月別おたよりも掲載しています。DVD-ROMにはカラーとモノクロのルビなしjpg版、テキストデータなど、総データ数3000点以上収録！

授業のシナリオがあるので初めて食育授業にとり組む先生も実践出来ます 食育教材「そのまんま料理カード」活用事例集 はじめての食育授業 [改訂版]

定価 2,800円(税別)

共著：江口敏幸・駒場啓子・島崎聡子・白井ひで子・

仲川佑季子・長島美保子・長瀬真奈美

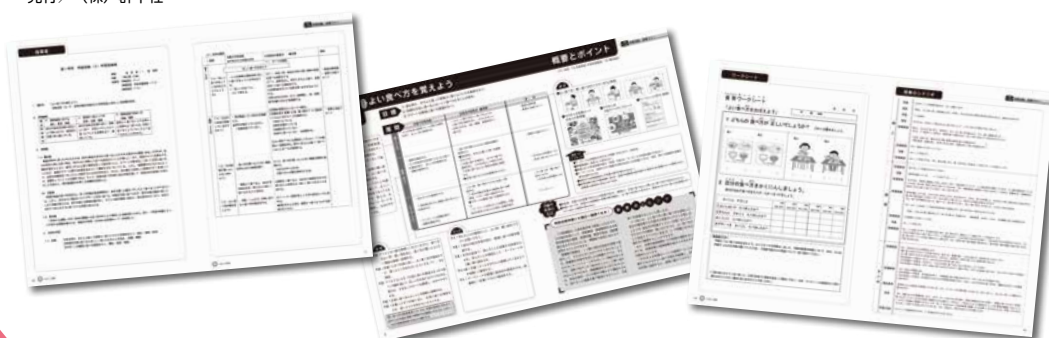
A4版・80ページ・CD-ROM付き

発行／(株)群羊社

学習効果が高い事例集

板書計画・授業のシナリオ付き

指導案・ワークシート付き



低塩でもおいしいので、大人にも 組み合わせ自由**3段式** 保育園の給食献立

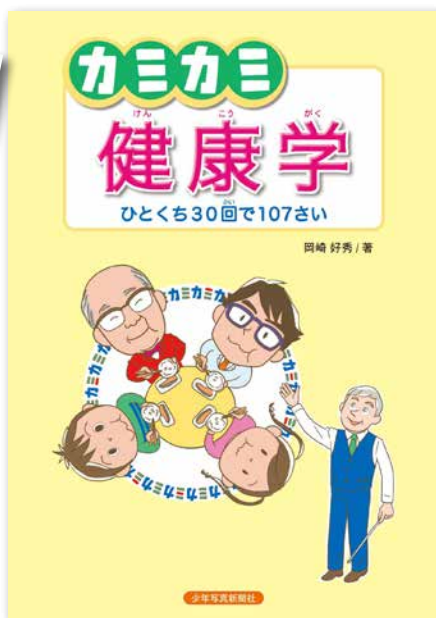
定価 2,700 円 (税別)

企画・編集：藤原勝子 レシピ・調理 今西沙代・
越沼美千代・篠原郁子ほか
仕様：A5 変型判・80 ページ・ツインリング製本
発行／(株)群羊社

学校給食摂取基準改正

(650kcal、塩分 2 g 未満) に対応。
27,000 通りの組み合わせが自由自在！

どの組み合わせでも1食分(ごはん 100g
をプラスして)のエネルギー約 360kcal、
塩分 1.8g 以下の献立がワンタッチで出来
上がります。



- ・食物をよく噛むとどうなるの？
- ・ひとくち30回の始まり
- ・世界中に広がった「ひとくち30回運動」
- ・フレッチャーさんのカミカミ健康法
- ・カミカミ大実験
- ・よく噛むための工夫
- ・「ひとくち30回」で長生き

お金がかからない健康方法

カミカミ健康学 ひとくち30回で107さい

定価 1,800 円 (税別)

著：岡崎好秀 (国立モンゴル医科大学 客員教授)
仕様：B5 判 48 ページ 4 色 上製本
発行／(株)少年写真新聞社

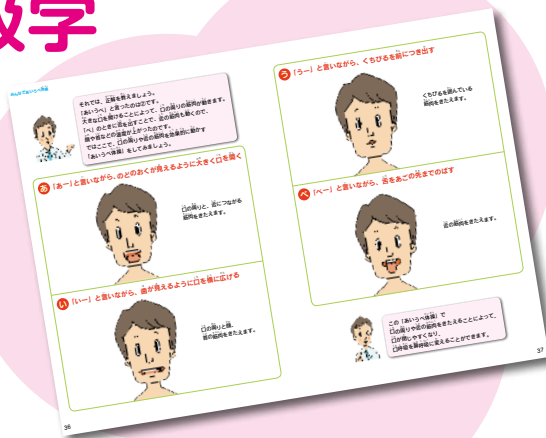
指導でよく使われている「ひとくち30回噛む」をいつ、だれが始めたかご存知ですか？ それを実践したフレッチャーさんと昇地三郎先生にはどんな変化が起こったのか、噛むことにはどんな効果があるのかを探っていきます。

普段、無意識でしている呼吸が健康につながる あいうべ体操で息育 なるほど呼吸学

定価 1,800 円 (税別)

著：今井一彰 (みらいクリニック院長)
仕様：B5 判 48 ページ
発行／(株)少年写真新聞社

口呼吸と鼻呼吸、同じ呼吸でも大きな違いがあります。口は食物を取りこむところ、鼻は空気を取りこむところ、これが正しい使い方なのです。口呼吸がなぜいけないか、鼻呼吸にするためにはなぜあいうべ体操がいいのかをイラストや写真、クイズでわかりやすく解説していきます。



たべもの・食育絵本 野菜の教え 春・夏編／秋・冬編

新刊

定価 各 1,800 円(税別)

監修：渡邊 幸雄（千葉大学名誉教授）

企画・編集：藤原 勝子（食育ジャーナリスト）

仕様：A4 判・40 ページ・ハードカバー製本

発行／（株）群羊社

懸命に生きている野菜たちのたくましさ、けなげさ、賢さを描いた食育絵本。子どもたちの心に残るとっておきの話を、豊富なイラストと写真とともに紹介。



●目次と内容例

〈春・夏編〉

- ・キャベツ キャベツはすごい！／華麗なる一族、キャベツ家の系図／それぞれ役割があるんだ
- ・たまねぎ いろいろ／花が美しいのは・・・／たまねぎと同じユリ科の仲間
- ・トマト なぜ赤いの？なぜあおいの？／みんなしんせき／ヘンシン！／トマトクイズ
- ・とうもろこし 野菜として／主食として／飼料として 燃料として／加工食品その他として
- ・きゅうり きゅうりは「黄うり」なのだ つるの戦略／きゅうりの仲間（ウリ科）はどれ？
- ・海藻 「海藻の森」探検／海藻の不思議
- ・関連記事 水生きものは水びたし／水の役割／水分不足は怖い！／水は貴重な資源



●目次と内容例

〈秋・冬編〉

- ・かぼちゃ かぼちゃのおなか、お母さんのおなかに似ているね！／かぼちゃを植えよう／大きくて重いかぼちゃ！水に入ると…浮くかな？沈むかな？
- ・にんじん なぜ赤いの？／活性酸素をやっつけろ／太陽・水・土の役割
- ・大根とかぶ 似てるけどちがう／葉も食べよう／野菜のどこを食べている？
- ・ほうれん草とこまつ菜 くらべっこ／子どもは1日100gの緑黄色野菜を！
- ・いも さつまいものうわさ話／じゃがいもの子育て／いもの仲間ファイリング
- ・きのこ きこの一生／ちがいで分かる、きのこの生態／どんなきのこがどんな場所に生えている？
- ・関連記事 野菜のふるさと

一緒に考えてみませんか？

「いただきます」を考える ～大切なごはんと田んぼの話～

定価 1,600 円(税別)

著：生源寺眞一（福島大学食農学類長、教授）

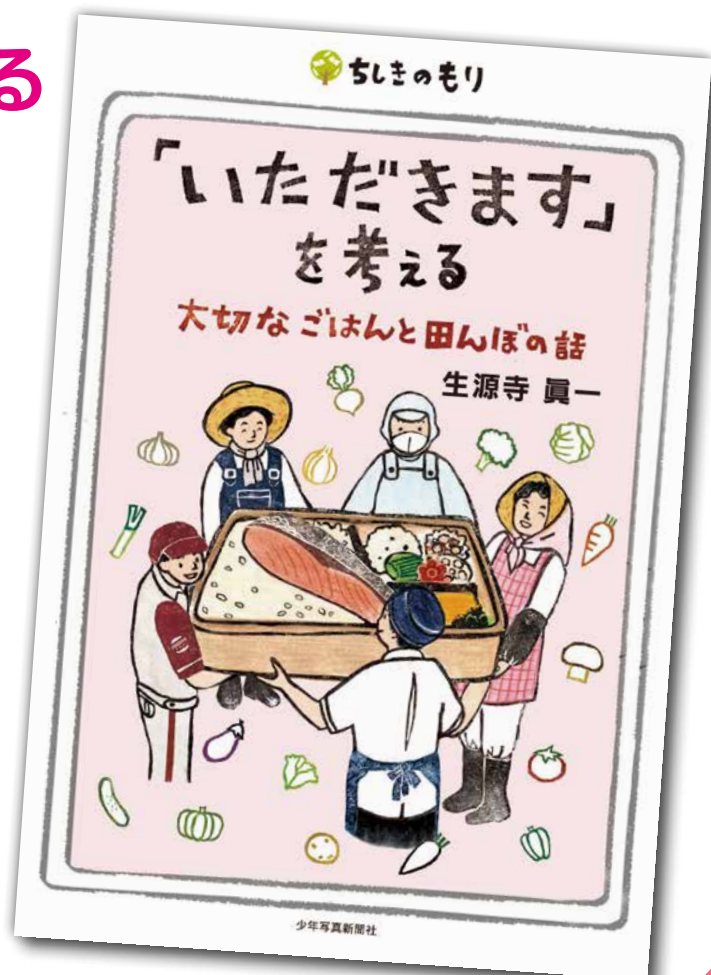
仕様：A5 判 144 ページ モノクロ／カラー口絵付 上製本

発行／（株）少年写真新聞社

その食べ物は、どこで、だれが作ったものなのでしょうか？

一つ一つの食べ物は、わたしたちの食卓に上るまでに長い長い旅をし、たくさんの人たちの努力に支えられています。

大切な食べ物とそれを生産する農業について、いっしょに考えていきましょう。



かわいいキャラクターでキレイな野菜が好きになっちゃう 野菜と栄養素キャラクター図鑑

定価 1,500 円 (税別)

監修：田中 明 (女子栄養大学臨床栄養医学研究室教授 / 栄養クリニック所長。医学博士)

蒲池桂子 (女子栄養大学栄養クリニック教授)

イラスト：いとうみつる

仕様：A5 判変型・ソフトカバー 80 頁オールカラー

発行 / (株) 日本図書センター

にんじん、ブロッコリー、ほうれんそう、たまねぎなど、ちょっと苦手な野菜たちだって、その特色や栄養効果を知れば、きっとスキになります。

身近な野菜とその栄養素が、75 のキャラクターになって登場し、その野菜の特色をおもしろく紹介。



にんじん / ピーマン / かぼちゃ / ブロッコリー / トマト / こまつな / ほうれんそう / モロヘイヤ / だいず / グリンピース / さやいんげん / キャベツ / だいこん / たまねぎ / ねぎ / ごぼう / さつまいも / さといも / なす / しいたけ / まいたけ / えのきたけ / にんにく / しょうが / ごま

私たちの生活に身近なものばかり 食品添加物 キャラクター図鑑

定価 1,500 円 (税別)

監修：左巻健男 (法政大学教授)

イラスト：いとうみつる

仕様：A5 判変型 / ソフトカバー / オールカラー 80 頁

発行 / (株) 日本図書センター

全部で 51 種類のキャラクターが登場！



ソルビン酸カリウム / 安息香酸ナトリウム / グリシン / ミックストコフェロール / カラメル色素 / コチニール色素 / β - カロテン / 亜硝酸ナトリウム / 亜硫酸ナトリウム / 過酸化水素 / ミツロウ / アスパルテーム / スクロース / キシリトール / L-グルタミン酸ナトリウム / カフェイン / クエン酸 / 香辛料抽出物 / γ - ウンデカラクトン / グリセリン脂肪酸エステル / 植物レシチン / カラギナン / キサンタンガム / ベクチン / 炭酸水素ナトリウム / 塩化マグネシウム / リン酸塩 / イーストフード / かんすい など

知っておきたい基本の知識を詰めました

食物アレルギーキャラクター図鑑

定価 1,500 円 (税別)

監修：赤澤晃 (東京都立小児総合医療センター アレルギー科部長)

イラスト：いとうみつる

仕様：A5 判変型 / ソフトカバー / オールカラー 80 頁 / 総ルビ

発行 / (株) 日本図書センター

それぞれの特徴や発症時の対応などをわかりやすく解説します。また、食物アレルギーになってしまったときの対応、アナフィラキシーのことなども、図解入りで解説。食物アレルギーがある人だけでなく、その家族や友だちも、食事を一緒に安心して楽しむための入門書です！

食物アレルギーの
原因となりやすい
27 品目をキャラクター化！



ポップでカラフル、愉快で楽しい折り紙です。 おいしく折ろう 食育おりがみ

定価 1,300 円 (税別)

製作・著：西田良子・平野誠子

A5 判・112 ページ

発行／(有) 全国学校給食協会

普通の折り紙を使って、折る、切る、描く、貼ると楽しみながら食べ物の形を学べるおりがみ集。季節の旬の野菜やくだもの、イワシやサンマなどの魚、ブタやウシなどの家畜、ご飯やパン、デザートまで、70 種類の食べ物の折り方を紹介しています



大人気のおりがみ本の第 2 弾。

食事もあるのでお子様は食べたいものを折ってアピールしましょう。

おいしく折ろう 食育おりがみ 第2段



定価 1,300 円 (税別)

製作・著：西田良子・平野誠子

A5 判・112 ページ

発行／(有) 全国学校給食協会

第 1 集と同じく、季節の野菜と果物、魚に加え、おせち料理やお寿司など日本の行事食やピザやオムライスなど、76 点収録しました。



食事バランスガイド 携帯電話画面クリーナー

定価 24,000 円 (税別) 1 セット 200 個

本体 直径 3.5cm

ストラップ部分：ボールチェーン

企画・制作／(株) グレイン・エス・ビー

在庫限りの
商品です

裏面：クリーナー

食育マット えいよう 3 兄弟

食べ物の 3 つの働きを「あかつち」「きいぼう」「みどりん」の 3 兄弟のマットで学ぶ

定価 35,000 円 (税別)

本体サイズ：145 × 90cm

材質 / ポリエステル、綿

企画・制作 / (株) コンセル

セット内容

マット 1 枚、食物パーツ × 50 個 (赤：18、黄：14、緑：18)、えいよう 3 兄弟指人形 × 3、文字パーツ × 3、収納袋 × 3、専用マニュアル 1 冊

栄養の三大要素を色の違う 3 兄弟のキャラクターで表した、食育教材用のタペストリーです。食べ物のパーツが 50 ピースと指人形が付いています。パーツはマジックテープで着脱可能。食べ物の栄養素を色で分け、お子様にもわかりやすく、楽しく食について学ぶことができます。



野菜・くだものカード

定価 22,000 円 (税別)

修：白尾美佳 (実践女子短期大学食物栄養学科教授・医学博士)

本体：A4 判カード 両面カラー、PP 加工 カード数 80 枚 (40 品 × 2 種類)

指導解説書：A4 判 16 ページ 1 色刷 専用ケース付き

企画・制作 / (株) 全教図

カードの掲載内容

A カード

- 1 面 食品の標準的外観写真、食品名
- 2 面 食品のシルエット写真、ヒント (食べる部分、食べる時期、主な産地など)

B カード

- 1 面 畑などで野菜や果物が栽培されている写真
- 2 面 食品名、解説 (植物の科名や原産地などを解説)、クイズ：さらに興味を持たせるためのクイズ、育て方



これは何かな

何を育てているのかな



B
カード

カードの使い方 (例)

A カードを使って

- 野菜・くだもの名前は何かな？
1 面の食品の名前を隠して名前を当てさせる。
当たったら 2 面のヒントを使ってクイズを出す。

これは何かな？

最初に 2 面を見せてヒントを読み上げて名前を当てさせる。

B カードを使って

何を育てているのかな

1 面の畑の写真を見せて何を栽培しているのか尋ねる。
正解が出たら 2 面の解説で説明したりクイズを出したり。

A と B カードを組み合わせる

- それぞれの 1 面を並べてどれとどれが同じものか組み合わせる。

収録カード一覧

さつまいも、さといも、じゃがいも、アスパラガス、さやいんげん、えだまめ、かぶ、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、ごぼう、こまつな、シュンギク、セロリ、大根、たまねぎ、とうもろこし、トマト、なす、にら、にんじん、ねぎ、白菜、ピーマン、ブロッコリー、ほうれんそう、レタス、れんこん、しいたけ、イチゴ、すいか、メロン、みかん、かき、キウイフルーツ、さくらんぼ、なし、バナナ、ぶどう、りんご

頁	コード	商品名	単位	価格（税別）	ご注文数
表紙	8141	摂りすぎ実感キット	1 セット	8,400 円	セット
2	8267	実物大そのまんま料理カード きほんの食事編	1 セット	4,500 円	セット
2	8105	そのまんま食材カード	1 セット	3,619 円	セット
3	8236	実物大そのまんま料理カード 外食・中食＋家庭のきほん料理	1 セット	4,200 円	セット
3	8130	実物大そのまんま料理カード 菓子・飲み物カード	1 セット	1,800 円	セット
4	8258	実物大そのまんま まるごと野菜カード	1 セット	5,400 円	セット
4	8106	そのまんまお弁当料理カード	1 セット	2,400 円	セット
5	8140	マグネットクリップ（1 セット 20 個入）	1 セット	2,400 円	セット
5	8107	食事バランスガイド台紙（1 セット 5 枚入）	1 セット	2,000 円	セット
6	8256	塩分測定器 減塩生活	1 セット	3,800 円	セット
6	8232	テーマ別指導台紙セット（4 種各 1 枚入）	1 セット	2,800 円	セット
7	8136	食育エプロン「早ね早おき朝ごはん」	1 セット	13,000 円	セット
7	8269	食育エプロン「おいしく食べよう！おばけのバックン」	1 セット	11,000 円	セット
7	8270	食育エプロン「何でも食べて元気いっぱい！」	1 セット	12,500 円	セット
8	8266	健康エプロン「できるかな？元気いっぱいのお約束」	1 セット	10,000 円	セット
8	8134	食育エプロン「味覚を育てる食育エプロン」	1 セット	12,500 円	セット
8	8271	咀嚼バベットみいちゃん	1 セット	6,800 円	セット
9	8149	食育ぬいぐるみ お米くん	1 セット	3,000 円	セット
9	8144	だしのぬいぐるみ かつお	1 セット	11,500 円	セット
9	8145	だしのぬいぐるみ 昆布	1 セット	11,500 円	セット
10	8272	おいしい・まんぶく BOX	1 セット	6,000 円	セット
10	8273	おいしい・まんぶく SONGS	1 枚	2,200 円	枚
11	8216	箸の選び方キット	1 セット	5,600 円	セット
11	8170	お豆つかみゲーム まめっ子くん	1 セット	2,500 円	セット
11	8207	食育なぞなぞかるた	1 セット	1,000 円	セット
11	8241	あそんでおぼえる食べ物かるた	1 セット	1,100 円	セット
12	8257	野菜トランプ	1 セット	1,400 円	セット
13	8146	メタボ指導用 運動食事選択カード	1 セット	4,000 円	セット
14	8274	新 食物アレルギーガイドブック	1 冊	2,400 円	冊
14	8275	家庭とつながる！新食育ブック (2) 食事マナーと環境	1 冊	2,100 円	冊
14	8268	はじめての食育授業 [改定版]	1 冊	2,800 円	冊
15	8276	3 段式学校給食の献立	1 冊	2,700 円	冊
15	8277	カミカミ健康学 ひとくち 30 回で 107 さい	1 冊	1,800 円	冊
15	8278	あいうべ体操で息育 なるほど呼吸学	1 冊	1,800 円	冊
16	8279	野菜の教え 春・夏編	1 冊	1,800 円	冊
16	8780	野菜の教え 秋・冬編	1 冊	1,800 円	冊
16	8281	「いただきます」を考える～大切なごはん和田んぼの話～	1 冊	1,600 円	冊
17	8282	野菜と栄養素キャラクター図鑑	1 冊	1,500 円	冊
17	8283	食品添加物 キャラクター図鑑	1 冊	1,500 円	冊
17	8284	食物アレルギーキャラクター図鑑	1 冊	1,500 円	冊
18	8240	食育おりがみ	1 冊	1,300 円	冊
18	8285	食育おりがみ 第 2 集	1 冊	1,300 円	冊
18	8003	食事バランスガイド携帯クリーナー（1 セット 200 個入）	1 セット	24,000 円	セット
19	8213	食育マットえいよう 3 兄弟	1 セット	35,000 円	セット
19	8226	野菜・くだものカード	1 セット	22,000 円	セット

※価格は全て消費税別となります。（2020 年 8 月発行）

団体名・会社名・氏名		ご注文日
ご担当部署		年 月 日
ご担当者名		【梱包送料】 全国一律（沖縄は別料金） 800 円（税別） （1 カ所一括納品の場合）
〒	都 道 府 県	
TEL	FAX	

通信欄 ※ご注文者と請求書宛名が異なる場合や送料の明記など、注意事項がありましたらあらかじめご指示下さい。

送信先

FAX 03-3816-0708

Mail : gsp-hansoku@grainsp.co.jp

(株) グ레인・エス・ピー TEL 03-3816-0655

〒113-0033 東京都文京区本郷 3-15-4 本郷小林ビル 3F