

食育教材リスト

富山県中部厚生センター 令和4年7月更新

① パネル・タペストリー・ポスター

新…新規追加教材

No	教材名	対象(目安)	内容・ねらい	詳細
1-1	パネル 食事バランスガイド	高校生～	「何を」「どれだけ」食べたらいいのか、食事の目安量を紹介。	縦 74× 横 52cm
1-2	パネル 野菜をたくさん食べるためのコツ 6カ条 日本家族計画協会	小学生～	野菜の料理方法、食べ方、外食の選び方などのコツを紹介。	縦 84× 横 60cm
1-3	パネル 野菜は1日350g以上食べましょう 日本家族計画協会	小学生～	野菜350gの目安量を示します。 緑黄色野菜・淡色野菜についても紹介。	縦 84× 横 60cm
1-4	パネル 無理なくできる減塩 8カ条 日本家族計画協会	小学生～	食生活で減塩につながる具体的な行動を紹介。	縦 84× 横 60cm
1-5	パネル 骨粗鬆症が心配 日本家族計画協会	小学生～	骨粗鬆症についてわかりやすく説明。	縦 84× 横 60cm
1-6	パネル サラサラ血液のすすめ 日本家族計画協会	成人～	脂質異常症についてわかりやすく説明。	縦 84× 横 60cm
1-7	パネル 100kcalを消費する身体活動 日本家族計画協会	高校生～	100kcalを消費するための具体的なスポーツ・生活活動と、目安の時間を紹介。	縦 84× 横 60cm
1-8	パネル 外食メニューの選び方 日本家族計画協会	中学生～	メニュー選びのポイントを紹介。	縦 84× 横 60cm
1-9	タペストリー メタボリックシンドローム	成人～	メタボリックシンドロームの説明、基準値の説明について記載。	横：約1m 縦：等身大
1-10	タペストリー おいしく食べて減塩 いわさきグループ	中学生～	食品に含まれる塩分量や減塩のコツを紹介。栄養成分表示での食塩相当量の見方の解説付	縦 95× 横 120cm
1-11	タペストリー 幼児のおやつ選び方 いわさきグループ	幼児～	幼児期におすすめのおやつを紹介。おやつとの与え方や役割を学べます。	縦 95× 横 120cm
1-12	タペストリー めざそう野菜 350g以上 いわさきグループ	小学生～	野菜 350gの調理例や、野菜を食べるときのポイントを紹介。	縦 95× 横 120cm
1-13	タペストリー 選んでみよう！居酒屋編 いわさきグループ	成人～	居酒屋でよく食べそうな料理の例です。	縦 95×横 120cm
1-14	タペストリー 選んでみよう！惣菜編 いわさきグループ	高校生～	スーパーなどでよく販売されているお惣菜の例です。	縦 95×横 120cm
1-15	新タペストリー 低栄養・フレイルを予防する食事 中部厚生センター	成人～	まずは欠食をしないこと。次に主食・主菜・副菜が1食にそろおう心がけます。	縦 95×横 120cm
1-16	ポスター テーマ別食事指導台紙セット 群羊社	小学生～	そのまんま料理カードを使って、塩分、脂肪分、砂糖の適切な摂取の指導に活用できる台紙。4種類	縦 103× 横 73cm
1-17	掛図 60分30分10分の身体活動で消費できるカロリー 日本家族計画協会	成人～	運動・スポーツ・生活活動で消費できるカロリーの例を紹介。	縦 84× 横 60cm

② フードモデル・立体モデル

2-1	食事バランスガイドフードモデルセット (コマをイメージした陳列台付き) 川崎フードモデル	小学生～	立体展示(コマ型陳列台使用)、平面展示 (同色ランチョンマット使用)ができます。	陳列台 高さ 75× 横 39cm
2-2	5ADAY バイキング学習モデルセット いわさきグループ	小学生～	5ADAY 運動(1日に野菜を5皿食べよう)指導用モデル。1/2皿・1皿・2皿分の野菜料理の例を示します。	
2-3	野菜1日350g 指導バイキングフードモデル カットした野菜(17種) いわさきグループ	小学生～	野菜を料理に使う形にカットしてあり、 具体的な分量でみるができます。	展示用かご 付き
2-4	野菜1日350g 食材フードモデル(9種) いわさきグループ	小学生～	カットしていない野菜のサンプル。 (タペストリー「1-12」と対応しており、 セットで使用できます)	展示用皿 2枚付き
2-5	コンビニ食品フードモデルセット いわさきグループ	小学生～	「和風弁当」「和風サラダ」「サンドイッチ」「おにぎり(ツナマヨ)」「カレーパン」	
2-6	お汁を残すと・・・(麺類サンプル1種類) いわさきグループ	小学生～	きつねうどんの汁を残すとどのくらい食塩を控えることができるかを示すサンプル。	
2-7	調味料ハーフセット(17種類) いわさきグループ	中学生～	普段使う調味料の栄養価を示すサンプル。 摂取エネルギーの調節や指導に使えます。	
2-8	セパレートサンプルセット(6種類) いわさきグループ	小学生～	脂(油)の多い部分を取り外すことが可能。 内容:牛肉サーロイン・焼き、豚肉ロース・生、 鶏肉もも・生、えび天ぷら、トンカツ、 ショートケーキ	
2-9	食材フードモデル ごはん3種 (100g、150g、200g) いわさきグループ	中学生～	100gと150gは小さい茶碗、200gは 大きい茶碗に入っています。	
2-10	食品の塩分・糖分・油分などの摂取量を見て実感! 「摂り過ぎ実感キット」 ㈱グレイン・エス・ピー	小学生～	料理・食品に含まれる「食塩」「油」「砂糖」 を試験管に入れて展示するキット。料理 カードやフードモデルと組合せて使用 できます。	試験管容器 ホルダー 三角台 マグネットクリップ
2-11	Syokuiku3・1・2お弁当箱 群羊社	中学生～	カロリー計算しなくても1食の適量が簡 単に分かる!主食3・主菜1・副食2のバ ランスが簡単にチェックできます。	
2-12	病変血管サンプル 2本セット いわさきグループ	成人～	「正常血管」と「異常血管」の2本セット のイメージサンプル。	血管直径 8.5×長さ 31cm
2-13	体脂肪サンプル(1kg) いわさきグループ	成人～	重量、色、触感など人間の体脂肪に準じ た、体脂肪1kgのイメージモデル。	横幅 28.5cm

③ カード

3-1	改正版そのまんま料理カード第1集 「手軽な食事編」 群羊社	小学生～	実物大の主食・主菜・副菜別のカード 100枚。	
3-2	改正版そのまんま料理カード第2集 「ちょっぴりごちそう編」 群羊社	小学生～	実物大の主食・主菜・副菜別のカード 100枚。	
3-3	そのまんま料理カード第3集「幼児食編」 群羊社	幼児～	実物大の主食・主菜・副菜別のカードの幼児編 136枚。	
3-4	そのまんま料理カード[増補改訂版]基本の食事編 群羊社	小学生～	日本食品標準成分表 2015年版(七訂)、食事バランスガイド対応。146枚	ランチョンマット 1枚
3-5	そのまんま料理カード「食事バランスガイド編」 群羊社	小学生～	実物大の料理カード。裏面には料理区分や作り方、エネルギー量など記載。	
3-6	そのまんま料理カード「外食・中食・家庭のきほん料理」 群羊社	小学生～	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等に使用できます。84枚	
3-7	そのまんま食材カード 群羊社	小学生～	実物大の食材カード 165枚。 裏面にエネルギー・重量・おもな栄養素と働き・代表的な料理などを紹介。	
3-8	そのまんま食材カード[改訂版] 群羊社	小学生～	日本食品標準成分表 2015年版(七訂)対応。 165枚	実物大ポスター2枚付
3-9	そのまんままるごと野菜カード 群羊社	小学生～	大根や長ネギなど野菜のカードや、断面写真をカラー印刷したカードセット。裏面にその野菜の基本情報を紹介。	
3-10	そのまんま3皿でバイキングカード (紙製ランチョンマット付き) 群羊社	小学生～	食器カードに、料理の実物大カードを盛り合わせながらバランス献立を考えるタイプのカードセット。90枚	
3-11	そのまんま菓子・飲み物カード 群羊社	幼児～	裏面に市販の菓子・嗜好飲料のエネルギー量など記載。45枚	
3-12	メタボ指導用 運動・食事選択カード (株)グレイン・エス・ピー	成人～	メタボ改善方法を自分で選択させるメタボ改善指導ツール。生活活動や運動、食事の工夫について示します。22種類(各5枚)	
3-13	食育クイズカード (株)全教図	小学生～	食に関する指導の手引(文部科学省)を基に、様々な食育のテーマに沿って出題。	

④ カルタ・書籍・紙芝居

4-1	すくすくカルタ 群馬県	幼児～	群馬県の郷土カルタ。 食の持つ多面性について記載。	7.4× 10cm
4-2	げんきをつくる食育かるた メイト	小学生～	かるた遊びで楽しみながら、食べ物 の知識を学べるカルタ。読み札・ 絵札各 46 枚。	縦 8× 横 6.5cm
4-3	絵本 はらぺこあおむし	幼児～	ビッグブック版。あおむし人形 付き。食べた箇所には穴が開いて いる仕掛け絵本。	縦 42× 横 58cm
4-4	絵本 からすのパンやさん	幼児～	ビッグブック版。カラスの一家が 協力して、野菜・果物・乗り物な ど様々なものを象ったユニークな 形のパンを作る。	縦 51× 横 42cm
4-5	絵本 月ようびはなに食べる？	幼児～	ビッグブック版。月～日曜までの 食べ物と動物を織りこんだアメリ カのわらべ唄絵本。	縦 55× 横 41cm
4-6	ゆうま三兄弟のゆうこ姫を救え！ 群馬県	幼児～	幼児や児童（低学年）とその保 護者向けの食育絵本。	
4-7	わくわく絵本シリーズ たのしく食べよう（3冊セット） 女子栄養大学	小学生～	1「たべものはどうなるの」 2「やさいをたべると」 3「もうすぐごはんなのに」	
4-8	子どもがわかる栄養の本 企画室（マルユ一書籍販売）	小学生～	子どもの発育にとって大切な食 物のことを、子ども自身が理解 できるようにまとめた 1 冊。	
4-9	ビジュアル版見てわかるすぐ使 える楽しい食教材『しっかり食 べよう朝食』 少年写真新聞社	小学生～	授業や委員会活動で活用できる 「授業展開例」、「放送原稿」 や「ペープサート」、児童や生徒 に配布できる「プリント」、「朝 食レシピ」などを掲載し。	
4-10	まんがでよくわかるシリーズ 「食物アレルギーのひみつ」 学研	小学生～	食物アレルギーについて、まん がのストーリーやコラムで分か りやすく説明した本。	
4-11	食育かみしばい すごいぞ！たべもののふしぎ くだもののちから「りんごちゃん」 教育画劇	小学生～	「体の調子を整える」病気で お休みしているパニラ。お見舞 いを買いにかけたチョコがお店 で出会ったのは、元気でかわい い、おしゃまなりんごちゃん！！	縦 27× 横 38cm
4-12	食育かみしばい すごいぞ！たべもののふしぎ 鉄のちから「ふらふらふーちゃん おたすけメニュー」 教育画劇	小学生～	「貧血をふせぐ」 ふーちゃんは嫌いな食べ物がい っぱい。すぐに疲れてふらふら～ 。そこで、元気な血をつくるお いしい料理を一緒に作ることに なりました。	縦 27× 横 38cm
4-13	食育かみしばい すごいぞ！たべもののふしぎ 食物繊維のちから「がんばれ ウンチくん」 教育画劇	小学生～	「便秘をふせぐ」 みんなのおなかの中にはウンチ くんがいます。ウンチくんはど んどん大きくなって… 「苦しいよう」でも…。	縦 27× 横 38cm

4-14	食育かみしばい すごいぞ！たべもののふしぎ たんばく質のちから「マロンおうじのぼうけん」 教育画劇	小学生～	「しっかりとした体をつくる」 やせっぽちのマロン王子はぶたにくが大嫌い。そんな王子が結婚することに…。	縦 27× 横 38cm
------	--	------	--	-----------------

⑤ エプロンシアター・ぬいぐるみ

5-1	食育エプロン 「なんでも食べる元気なまあちゃん」 メイト	幼児～	食べた食品が体の中をどう通っていくか、どう吸収されるのかわかる食育エプロン。	
5-2	食育エプロン 「おいしい味ってどんな味」	幼児～	女の子が食べ物を食べる様子を楽しく表現できます。味覚の学習等にご利用ください。	
5-3	乳児から使えるエプロンシアター 「ピーマンマンのいただきまーす」 世界文化社	幼児～	好き嫌いをテーマに人形劇が出来ます。 (台本・CD 付き)	
5-4	おいしいだしのぬいぐるみ かつお いわさきグループ	幼児～	実物大のかつおのぬいぐるみ。頭、骨、切り身、内臓と分解できます。(使い方指導書付き)	全長 65cm
5-5	おいしいだしのぬいぐるみ 昆布 いわさきグループ	幼児～	実物大の昆布のぬいぐるみ。 (使い方指導書付き)	幅 30cm 全長 3m
5-6	食育咀嚼パペットみいちゃん いわさきグループ	幼児～	口を開けると歯(20本)が見えやすくなっています。咀嚼指導等に使用できます。 (食べ物カード8枚、指導書付き)	

⑥ DVD・CD-R

6-1	DVD 食育のおはなし 食育はみんなが主人公 内閣府		長編と短編あり。音声や動画・図表等により食育の現状を説明・紹介。〈H19〉	映像時間 28分
6-2	DVD はじめよう食育 ～「食」を見直しませんか～ 財)食生活情報センター		食育とは何かをわかりやすく解説。さらに、「食事バランスガイド」の紹介とともに、その活用方法も紹介。	映像時間 22分
6-3	DVD 食育シリーズ① 子ども料理教室のすすめ方～五感を使って食体験を～ (社)農山漁村文化協会	指導者	「なぜ料理を体験させるの？」 「子どもが主役の料理の基本」 「五感を使った本物料理体験」	映像時間 90分
6-4	CD-R クイックメディアシリーズ 「食事バランスガイドで健康的な食生活を」 日本家族計画協会		「食事バランスガイドとは？」 「主食・副菜・主菜について」 「バランスのよい食事例」	映像時間 10分
6-5	CD-R 減塩対策実践マニュアル 日本家族計画協会	指導者	「減塩対策実践マニュアル」 「減塩対策実践活用例」 「減塩 POP・リーフレットサンプル」等	PDF 教材

⑦ その他

7-1	㊦ ホワイトボード 3枚セット 中部厚生センター	小学生～	付属のマグネットや貸出教材の料理カード等を使用して、3食別々に掲示できます。	縦 60× 横 45cm
-----	-----------------------------	------	--	-----------------

