

家庭でも外食でも【適量・バランス探し名人】になれる
話題の料理選択型食育教材!



実物大 そのまんま 3皿で バイキングカード

足立己幸・女子栄養大学名誉教授、保健学博士、管理栄養士 / 針谷順子・高知大学名誉教授、博士(栄養学)、栄養士

対象:小・中学生、一般 / 定価【本体2,800円+税】



内容

- **実物大カード**
料理・食器など90ピース
- **オリジナル・マイカード用厚紙** 2枚
- **ランチオンマット** 紙製、A3
- **活用の手引き**
レシピ・料理成分表つき、
B5判24ページ
- **分類収納ケース**
紙製、組み立て式4個

カード90ピースの内容

【**主食**】ごはん(少なめ、ふつふつ盛り、大盛り、皿盛り)・おにぎり(1個と2個)・いなりずし(2個と3個)・かやくごはん・親子どんぶり・チャーハン・トースト(1枚半と2枚)・ロールパン・スブリゲティン・ポトタン・うどん・ラーメン

【**主菜**】ひややっこ・なつとう・マーボー・どうぶ・さしみ・焼き魚(あじの焼き)・ぶり焼き・かれの煮つけ・さけのムニエル・わかざのマリネ・えびフライ・ハンバーグ・ミニハンバーグ・とり肉のから揚げ(1個と3個)・ビーフカレー・ぶた肉のしょうが焼き・ひと口カツ・とんかつ・ワインナソーセージ・ゆで卵・ハムエッグ・卵焼き

【**副菜**】野菜サラダ・野菜の塩もみ・ゆで枝豆・ほうれん草のおひたし・きゅうりとわかめの酢のもの・さやしんげんのごまあえ・ちかぎの煮もの・根菜の煮もの・きんぴらごぼう・野菜いため・ふかしいも・粉ふかしいも・しいの煮もの・ポテトサラダ・肉じゃが・フライドポテト・きのこのソテー・ひじきの煮もの・みそ汁・ぶた汁・コーンポタージュ【**牛乳・乳製品**】くだもの(牛乳・ヨーグルト・あかみりんご【**ハートの1皿**】すまし汁・お茶(バター・いちごジャム・レタス・サラダ系・キャベツのせん切り・きゅうり・ゆでブロッコリー)・ゆでアスパラ・ミニトマト・トマト・レモン・パセリ・青じし・しょうがの甘酢づけ・大根おろし・にんじんのグラッセ

【**食器**】皿(大・中・小)・はし(2種)・フォーク・スプーン・ナイフ

特徴

- 1 器や料理の形にくり抜いた実物大カード。
- 2 楽しい・適量・バランスを考えて料理を選び組み合わせる力が育つ。
- 3 郷土料理やアイデア料理などの「マイカード」が増やせる。
- 4 楽しいから学習効果もバツグン。
- 5 食事バランスガイド・学校給食・教科書などと一緒に使える。
- 6 軽くて持ち運び・収納も便利。

3皿ってなに?

バランス食事の基本となる
主食・主菜・副菜料理。

バイキングって?

選んで組み合わせて
望ましい食事を考える。

そのまんまって?

実物大で器の形や
料理の形にくり抜ける!

ハーフセットも
あります!

実物大・そのまんま3皿でバイキングカード

ハーフセット×5組

料理カード40ピース(簡易収納ケースとランチオンマットつき)が5セット
定価【本体4,000円+税】

