

人も環境もいつまでも健康に

食育カレンダー

2021 年版

“主食・主菜・副菜”
の食卓12か月

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。



●食育ヒント

食育カレンダーに込めた12の食育ヒント

- 3月 楽しい食事・食卓づくり
- 8月 おいしく楽しい豊かな食体験
- 12月 誰かのために、誰かと一緒に
- 10月 非常時でも安心できる食料備蓄
- 5月 朝・昼・夜、1日3回の食事リズム
- 1月 主食・主菜・副菜のバランスよい食事
- 4月 「3・1・2弁当箱法」で適量・バランスの確認
- 9月 適塩の食事(食塩相当量2.3g未満)
- 7月 衛生的で安心・安全な食事
- 6月 地産地消、エコクッキングで環境負荷を少なく
- 11月 米など国産品を食べて食料自給率アップ
- 2月 食品ロス・廃棄を減らし、食資源を有効活用

●食事構成のヒント

- 各月の食育ヒントに沿って、食事構成のコツやヒントを紹介。
- 図はメイン写真の食事例の料理区分(主食・主菜・副菜)と料理名を示しています。
- 各月のメイン写真の食事例について「食事バランスガイド」のSV(サービング)を示しています。
- 1、3、4、9、10月のメイン写真の食事例では、「3・1・2弁当箱法」で適量とバランスをチェックしています。

2021 1 JANUARY

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 27 28 29 30 31

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

●主食・主菜・副菜の食事例

メイン写真は、「食育ヒント」に合わせ、主食(ごはん)・主菜・副菜の組み合わせを基本とした、栄養素・味・彩りなどのバランスがよく、また、調理時間の長短の組み合わせなど作る上で合理的な食事例を紹介しています。いずれも1食当たり約600kcal、塩分2.3g未満です。

●おすすめ料理バリエーション

各月の食育ヒントに応じた単品料理2品を紹介しています。

●食育ヒント

心、体、暮らし・環境の12項目について取り上げています。

ウラ面にも情報満載

ウラ面にはレシピをはじめ、エネルギー量、SV(サービング)、料理の食料自給率などを掲載しています。

監修●高増雅子(日本女子大学家政学部教授)
料理●高増雅子・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(理事長:足立昌幸)

ご注文・お問い合わせは

群羊社

〒113-0033 東京都文京区本郷2-12-4 TEL 03-3818-0341 FAX 03-3814-5269
ホームページ <https://www.gun-yosha.com/> 群羊社 検索

裏面も
ご覧ください

受注・納品スケジュール

10月末に商品が欲しい方は**28日(月)**までに
お申込みください

第1次

お申込み締切り

令和2年

9月**28日**(月)

納品予定

令和2年

10月末頃

1日でも過ぎますと11月末の納品になります

第2次

お申込み締切り

令和2年

10月**23日**(金)

納品予定

令和2年

11月末頃

梱包形態：ダンボール箱詰め
梱包内容：一梱包あたりカレンダー本体50部
カレンダー包装用ビニール50枚

標準頒布価格

部数	単価(税抜)	金額(税抜)
1~9部	@1,000	1,000~9,000円
10~99部	@650	6,500~64,350円
100部	@550	55,000円
200部	@450	90,000円
300部	@400	120,000円
400部	@380	152,000円
500部	@380	190,000円
600部	@370	222,000円
700部	@370	259,000円
800部	@370	296,000円
900部	@370	333,000円
1000部	@340	340,000円

フリースペース印刷お申込みについて

- オリジナル印刷のお申込みは**100部**以上、
100部単位にてお請けいたします。(黒色1色刷)

梱包・送料について

- 基本送料は、50部まで送料700円(税抜)。それ以上は、50部ごとに350円(税抜)の追加送料を申し受けます。
- 1部の場合は、軽く折り曲げて、レターパックライト370円(税込)でお送りいたします(ポスト投函になります)。
- 沖縄・島しょ部については、別途金額になりますので、事前にお問い合わせください。

予約
受付中!!

お問合せ・
お申込みは

株式会社 **群羊社**

TEL 03-3818-0341 FAX 03-3814-5269

〒113-0033 東京都文京区本郷2-12-4 <https://www.gun-yosha.com/>

《食育カレンダー2021年版 注文書》

申し込み日 年 月 日

社名・団体名	部署名	ご担当者氏名
ご住所 〒		
TEL () ()	FAX () ()	
e-mail @		
ご注文数 部	フリースペース印刷 ●100部単位のお申込みとなります。 <input type="checkbox"/> 昨年と同じ原稿を使用する <input type="checkbox"/> 下記原稿にて刷込み	
フリースペース原稿記入欄 ●刷込みスペースは、タテ4cmヨコ26.5cm(最大)です。		

FAX・電話にてお申し込みください。

送信先FAX
03-3814-5269

メールでのご注文
info_122@gun-yosha.com