

旬の食材で、手軽に楽しく！主食・主菜・副菜のバランス食

食育カレンダー 2024 年版

主食(ごはん)・主菜・副菜の食事で
健康に、サステナブルな暮らしを



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



●実践していきたい 毎月の食育テーマ

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。

●SDGsに貢献！ 主食・主菜・副菜の食事法

いのちの源である「食」は、直接的にも間
接的にもSDGsのすべての目標とつなが
っていますが、ここではダイレクトにかか
わる「2.飢餓をゼロに」「3.すべての人に
健康と福祉を」「12.つくる責任つかう責
任」を主に取り上げています。

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)、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



●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。2、6、
7、11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。

●食卓を豊かに！ 料理バリエーション

その時期におすすめの料理を2品ずつ
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)
企画 ●NPO法人食生活実践フォーラム

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 TEL03-3818-0341 FAX03-3814-5269
ホームページ <https://www.gun-yosha.com/>

裏面もご覧ください



受注・納品スケジュール

10月末に必要な方は**26日(火)**までに
お申込みください

第1次

お申込み締切り

令和5年

9月26日(火)

納品予定

令和5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5年

10月20日(金)

納品予定

令和5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	@670	6,700～66,330円
100部	@570	57,000円
200部	@470	94,000円
300部	@420	126,000円
400部	@400	160,000円
500部	@400	200,000円
600部	@390	234,000円
700部	@390	273,000円
800部	@390	312,000円
900部	@390	351,000円
1000部	@360	360,000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800円(税抜)。それ以上は、50部ごとに400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2024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。 ☐ 昨年と同じ原稿を使用する ☐ 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