

季節の地域食材を活かして

食育カレンダー

主食・主菜・副菜を組み合わせた
“適切な食塩量”の食事
おいしく健康に



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**
- **食料自給率をレシピに表記**

●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。

●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。

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)、食料自給率(%),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

群羊社 食の教えは自然と
〒113-0033 東京都文京区本郷2-12-4 TEL03-3818-0341 FAX03-3814-5269

●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。

●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。

●QRコードで専用サイトに アクセスして情報を閲覧

毎月のレシピや栄養価は誌面のQRコードから専用サイトの情報を見ることができます。また、3・1・2弁当箱法や食事バランスガイドについての情報も各々のQRコードより見ることができます。

●簡単リメイク・アレンジ料理

メイン写真で取り上げている料理を、リメイク・アレンジした料理で紹介しています。

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)
料理 ●富永暁子(大妻女子大学短期大学部准教授)
企画 ●NPO法人食生活実践フォーラム

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/>

裏面もご覧ください



受注・納品スケジュール

お申込み締切り

令和8年
9月30日(水)

納品予定

令和8年
10月末頃

※どうしてもお申し込みが締め切りに間に合わない場合は
ご相談ください。

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	@690	6,900～68,310円
100部	@620	62,000円
200部	@520	104,000円
300部	@470	141,000円
400部	@430	172,000円
500部	@430	215,000円
600部	@420	252,000円
700部	@420	294,000円
800部	@420	336,000円
900部	@420	378,000円
1000部	@390	390,000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)

予約
受付中!!

梱包・送料について

- 50部につき、800円(税抜)送料をご負担いただきます。
- 沖縄県・島しょ部については別途金額になりますのでお問合せください。

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2027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