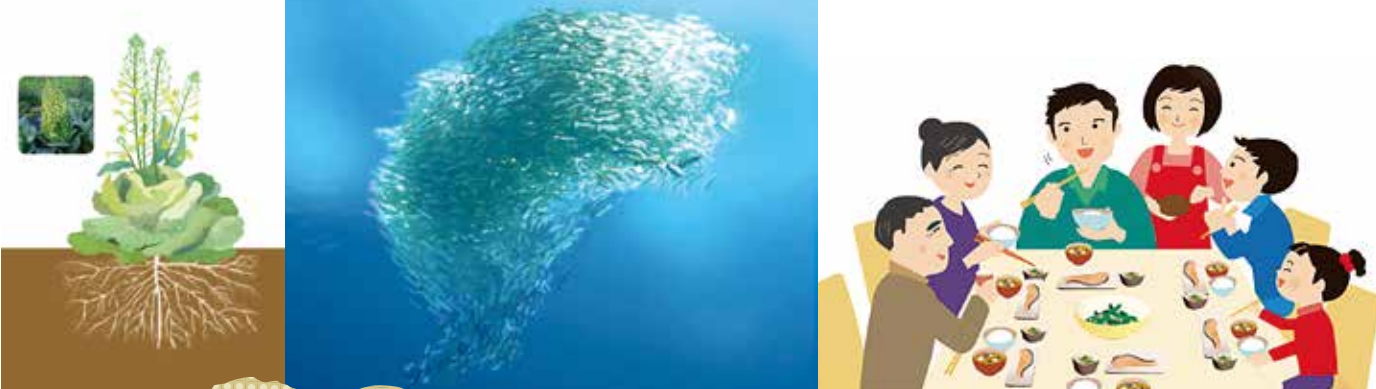


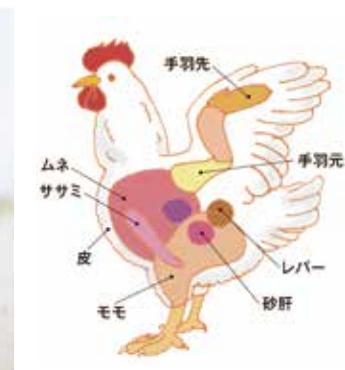


食育教材・

群羊社

図書カタログ

2026.9



ご注文・お問い合わせは



実物大・そのまんま料理カードシリーズ

カード遊びをしながら育つ
「食事を組み合わせる力」

監修：足立己幸（女子栄養大学名誉教授、名古屋学芸大学名誉教授）・
吉田企世子（女子栄養大学名誉教授）
著：針谷順子（高知大学名誉教授）・平本福子（宮城学院女子大学名誉教授）・
吉岡有紀子（相模女子大学教授）
商標登録出願済

併用すると
いろいろな使い方が
楽しめます



実物大の料理や
食材そのまんまの
形にくり抜いたリアルな迫力！
ゲーム感覚で楽しく使える
エデュテイメント教材



実物大だから
適量がひと目でわかる！



使い方



くり抜く

台紙に切り込みが入っているので、押すだけで簡単にくり抜くことができます。



組み合わせる

主食・主菜・副菜を上手に
組み合わせてみよう。



チェックする

エネルギー量や作り方など役
に立つ関連情報がいっぱい！
（シリーズによって掲載情報が異なります）

特長

特長1 生活習慣病の予防・
改善から食育まで、課題や目的に
合わせた使い方ができる！

家庭 保育所・幼稚園 学校
地域 職場 医療・福祉施設
フードサービス 行政 など

特長2 子どもから大人まで
幅広いライフステージに
対応できる！

幼児 小学生 中学生
高校生 成人 高齢者

特長3 栄養バランスのとれた
おいしい食事の
コーディネート力が身につく！

主食・主菜・副菜料理を
選んで組み合わせる
シンプルな料理選択型食教育の教材

効果

楽しむ

↓
関心を深める

遊びながら料理の名前や
特徴を知る。食材の働き、
旬を知る。



考える

↓
基本や応用を
身につける

バランス献立の選
び方や組み合わせ
方の基本や応用を
理解する。



チェック
する

↓
食べ方を
改善する

エネルギー量や栄養バ
ランス、野菜の量など、食
事内容をチェックする。



実物大 そのまんま料理カード きほんの食事編 [第2版]

八訂

企画監修：足立己幸
料理制作・関連データ監修：平本福子
定価：6,160 円（本体 5,600 円＋税）
ISBN：978-4-906182-10-7

和洋中のおなじみの料理を
集めた基本セット。
日本食品標準成分表 2020 年版(八訂)・
食事バランスガイドに対応。



ケースサイズ：タテ 23.7×ヨコ 33×高さ 8cm

セット内容

- 実物大料理カード* 146 枚
(主食 33 枚・主菜 54 枚・副菜 41 枚・その他 18 枚)
- カロリーカード 4 枚
(箸、フォーク、ナイフ、スプーン)
- ランチョンマット
(両面印刷、厚紙、A3 判・二つ折り)
- 活用の手引き&料理の栄養成分値一覧
(A4 判・8ページ)※八訂準拠

ランチョンマット

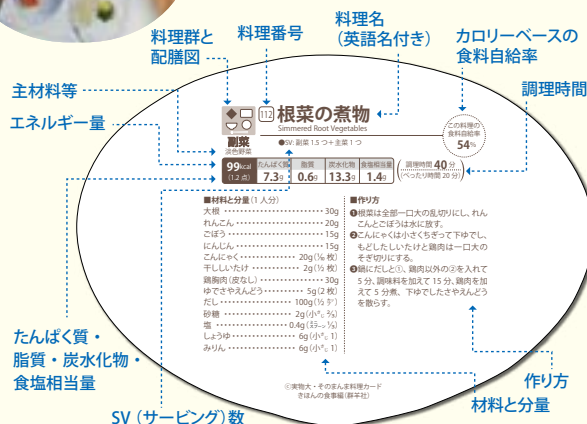


オモテ

ウラ



活用の手引き



カード裏面

実物大 そのまんま 食材カード [第3版]

八訂

監修：足立己幸
著：針谷順子・吉岡有紀子
定価：4,950 円（本体 4,500 円＋税）
ISBN：978-4-911538-01-2

日ごろよく使う量の食材の写真を
実物大にくり抜いたカード。
食事(献立)・料理(主食・主菜・副菜・その他)・
食材・栄養素のつながりがイメージできます。



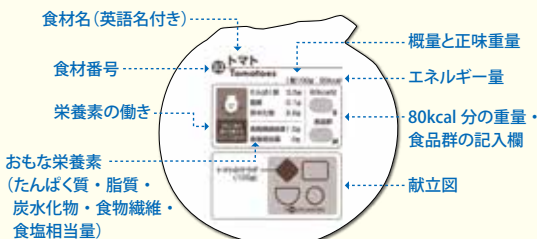
ケースサイズ：タテ 23.7×ヨコ 33×高さ 5.5cm

セット内容

- 実物大カード 165 枚
(台紙 31 枚)
- 分類カード 13 枚
- Web 版活用マニュアル
(食材のおもな活用料理と使用重量、
栄養成分一覧付き。PDF 形式、
A4 サイズ・32 ページ相当)
※八訂準拠



分類カード



カード裏面

実物大 そのまんま料理カード

外食・中食+家庭のきほん料理 [改訂版]

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に最適!

八訂

監修: 足立己幸

定価: 4,950 円 (本体 4,500 円+税) ISBN: 978-4-906182-14-5

セット内容

●実物大カード 84 枚 (うち献立写真 2 点。台紙 32 枚)

●適量・バランスチェック

3つの食事づくりのモノサシポスター (A1 判)

●エネルギーマップポスター (A1 判)

●ランチョンマット

(両面印刷、厚紙、A3 判・二つ折り)

●活用の手引き&料理データ集

(SV 数、栄養成分一覧付き。B5 判・16 ページ)

※八訂準拠 (中食メニューを除く)

エネルギーマップポスター (A1 判)

※ポスター別売可。1 部 550 円 (税込)

カード裏面の情報

料理区分 配膳図 栄養価 SV 数※ 野菜重量※

材料と分量※ (1 人分) 似たものメニュー※

※表示していないカードもあります。



3つの食事づくりのモノサシポスター (A1 判)



ケースサイズ: タテ 23.7×ヨコ 33×高さ 5.5cm



ウラ

オモテ

ランチョンマット (A3 判)

実物大 そのまんま

菓子・飲み物カード [改訂版]

お菓子や飲み物の摂取状況のチェックに。
「楽しく適度に」が身につきます。

監修: 足立己幸 著: 針谷順子

定価: 1,980 円 (本体 1,800 円+税) ISBN: 978-4-906182-98-5 在庫僅少

セット内容

●実物大カード 45 枚 (台紙 8 枚) ●チャック付き収納袋 1 枚

※七訂準拠

カード裏面の情報

分量 エネルギー量 たんぱく質 脂質
炭水化物 (糖質 食物繊維) 食塩相当量



ケースサイズ: タテ 30×ヨコ 22.8×高さ 1.1cm

実物大 そのまんま

「ごはん」カード [第2版]

八訂

定価: 1,320 円 (本体 1,200 円+税)

ISBN: 978-4-906182-38-1

集団指導や
グループ学習などに便利な
オプションカード!

セット内容

●ごはん・S (茶わん軽く 1 杯分 100g) 8 枚

●ごはん・M (茶わん 1 杯分 150g) 8 枚

●ごはん・L (茶わん大盛り 1 杯分 200g) 4 枚

計 20 枚 (台紙 4 枚一組)

カード裏面の情報

料理群と配膳図

ごはんサイズ (英語名も表記)

SV (サービング) 数

カロリーベースの食料自給率

エネルギー量 たんぱく質

脂質 炭水化物 塩分 作りやすい材料と分量

作り方 調理時間とべったり時間 ※八訂準拠



実物大カードの活用がさらに広がる! そのまんまカードの写真素材集

カード表面の料理・食材写真を、使いやすい
PNG 形式で収録した写真素材集です。
実物大カードを活用した教材やワークシート、
授業・研修資料の作成に活用できます。

カード表面の写真が
データで使える!

料理写真素材集

実物大 そのまんま料理カード きほんの食事編

●料理写真 150 点 (PNG 形式)

●ダウンロード版: 4,950 円 (税込)



食材写真素材集

実物大 そのまんま食材カード

●食材写真 165 点 (PNG 形式)

●ダウンロード版: 2,970 円 (税込)



実物大 そのまんま まるごと野菜カード

長ねぎ (86cm)、葉つき大根 (76cm)、
キャベツ (18cm) など、おなじみの野菜 41 種
の写真を“実物大に”“そのまんま”
“まるごと”くり抜いた迫力満点のカード。

食育教材監修：足立己幸 野菜情報監修：吉田企世子
定価：5,940 円（本体 5,400 円＋税） ISBN：978-4-906182-83-1

セット内容

- 実物大カード 48 枚（うち断面写真 7 枚。だいこんやながねぎなどの
主に長い野菜用のロングサイズ台紙 4 枚とレギュラーサイズ台紙 8 枚）。PP 加工）
- カードの野菜の「花と栽培風景」写真を収録した CD-ROM ●活用の手引き（A3 判）
※2010 年版準拠

CD-ROM
付き



カード裏面の情報 重量 分類 食べる部位 緑黄色・淡色野菜の区分 廃棄率 料理例と使用量の目安 機能性成分

細長いカードでも
傷みにくい
PP 加工。



ケースサイズ：タテ 23.7×ヨコ 33×高さ 5.5cm

実物大写真 そのまんま 朝食バランス献立カード

朝食（和食・洋食）の基本メニューと
その材料、バリエーション料理が
カードになって登場！

定価：4,070 円（本体 3,700 円＋税） 発行：アイセック

※本教材は、群羊社「実物大・そのまんま料理カードシリーズ」（監修：足立己幸）の
著作権使用許諾を得て制作されました。

セット内容

- 実物大カード 93 枚（台紙 25 枚）※ほかのカードよりもやや薄めです。
- 6つの食品群ポスター（A1 判） ●基本料理の材料シート 7 枚
- 栄養成分値一覧※2010 年版準拠
- ランチョンマット（両面印刷、厚紙、A3 判・二つ折り）
- 解説シート（A3 判） ●収納ケース ●分類シール
- カード保存袋（A4 サイズ）5 枚

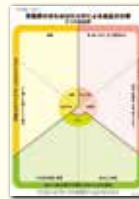
カード裏面の情報

〔料理カード〕料理区分 食品群分類 材料と分量（1 人分）
必要な用具 作り方

〔食品カード〕食品群分類 重量（可食部）



ケースサイズ：タテ 24×ヨコ 32×高さ 5cm



6つの食品群
ポスター（A1 判）



基本料理の
材料シート 7 枚



栄養成分値一覧



ランチョンマット
（A3 判）

オモテ

ウラ

「食事バランスガイド」ポスター ランチョンマット

- ① コマのイラスト特大ポスター（B1 判）
定価 550 円（税込）

- ② 主食・主菜・副菜ランチョンマット
10 枚セット（A3 判・二つ折り）
定価 5,500 円（税込）※バラ売り可



①

オモテ



②

そのまんま料理カードと
併用すると、活用法が
さらに広がります！

マグネットクリップ（20 個入り）

サイズ：タテ 3×ヨコ 9×厚さ 0.5cm

素材：マグネット、ポリ塩化ビニル

定価：3,300 円（税込）

活用法 そのまんま料理カードを自由に貼り付けることができる！



マグネットにカードを挟んでホワイトボードなどに貼り付けることができるので、カードが傷まず、マグネットシールを貼る手間もかかりません。両面マグネットなのでひっくり返して使うこともできます。



3cm



9cm

食事コーディネートのための

主食・主菜・副菜料理成分表 [第5版]

共編著：針谷順子（高知大学名誉教授）・

足立己幸（女子栄養大学名誉教授、名古屋学芸大学名誉教授）

A4判・152ページ 定価：2,640円（本体2,400円＋税） ISBN：978-4-906182-11-4

日々の食事づくりに役立てたい方から、
食育・学校給食・栄養指導の現場、
さらには栄養士養成校の教材として、
幅広く使われている体系的で
実践的な一冊。



●巻頭ページ

「主食・主菜・副菜を組み合わせる」食事法の
基本とその科学的根拠を、図解とともにわかり
やすく解説



●料理写真と特徴

主食（98品）・主菜（206品）・副菜（191品）・その他（182品）
の料理と弁当（16品）の全体像がわかる写真、エネルギー量、サー
ビングサイズ（SV）、主要栄養素、料理のワンポイント情報など

料理群・
主材料群別に
分類



●材料と作り方（原則2人分）、
調理時間など



●料理の栄養成分値一覧
（1人分あたり）と
食料自給率（カロリーベース）

食育カレンダー

毎年8月より
ご注文受付開始

監修：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 法人食生態学実践フォーラム

制作：グレイン・エス・ピー



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

食事バランスガイドで

適量&バランスチェック

1日分の食事の適量とバラ
ンスを確認できるものさし

部数	単価(税込)
1～9部	@1,100
10～99部	@759
100部	@682
200部	@572
300部	@517
400部	@473
500部	@473
600部	@462
700部	@462
800部	@462
900部	@462
1000部	@429



アリスベースに
100部単位で
オリジナル印刷ができます。
※9月末お申込み必
（10月末納品）

※写真は2027年版

主食・主菜・副菜の

食事を基本スタイルに

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

QRコードで

専用サイトにアクセス

毎月のレシピや栄養価、「3・1・
2弁当箱法」などの情報を掲載

「3・1・2弁当箱法」で

適量&バランスチェック

1食分の適量とバランスを確認
できるものさし

簡単リメイク・

アレンジ料理

メイン写真の料理をリメイク・ア
レンジした料理で紹介

裏面にも情報満載

各料理のレシピ、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

「3・1・2 弁当箱法」 弁当箱



お弁当箱底の仕切線に沿って、
主食3・主菜1・副菜2の割合で
詰めることで、適量で栄養バランスの
とれた1食が作れます。

600ml（ピンク・ミントグリーン・ベージュ） 2,970円（税込）

900ml（ブルーグレー・ニュートラルグレー） 3,300円（税込）

「3・1・2 弁当箱法」を
もっと身近に！



新感覚の献立&食育アプリ
チョイスごはん

主食・主菜・副菜を選ぶだけ。
バランス献立がすぐに完成！



チョイスごはん特設サイト▲

組み合わせ自由 献立ブック

料理を選ぶだけで、バランス献立のでき上がり!

人気の
ヒミツは?

- ①どのカードを組み合わせても1食分の栄養バランスが整う
- ②調理のコツ、ヒントがわかる
- ③見開きで作りたい献立がイメージしやすい



組み合わせ自由 3 段式

アレルギー7品目除去 保育園の給食献立

企画・編集：藤原勝子

献立作成・レシピ・調理：社会福祉法人あかね福祉会
ふたば保育園

A5 変型判・72 ページ・ツインリング製本

定価 2,970 円 (本体 2,700 円+税)

ISBN : 978-4-906182-04-6

3 段式カード /

主菜
×
副菜①
(サラダ、あえ物)
×
副菜②
(煮物、いため物、焼き物、汁物)
各 20 品 計 60 品

プラス

おやつ 28 品

どの組み合わせ*でも、低塩で
必要な栄養素(カルシウムなど)を
満たす献立ができます。

*ご飯・豆乳を含む

20 万通り以上の
組み合わせで
自由自在!
特定原材料
9 品目にも対応



主要栄養価、材料と分量(3 歳以上児)、下ご
しらえ、作り方、調理のポイントなどを掲載。

組み合わせ自由 3 段式

学校給食の献立

企画・編集：藤原勝子

レシピ作成：芦田絵美・岩島由美子・
遠藤幸子・金井良江・
金永雅美・坂上晶子・
島崎聡子・白井ひで子・
丸敏美・水嶋真由美・
柳沢幸子

執筆：市場祥子・殿塚婦美子・長島美保子
A5 変型判・80 ページ・ツインリング製本

定価：2,970 円 (本体 2,700 円+税)

ISBN : 978-4-906182-96-1



低塩でも
おいしい!

主菜・副菜①・副菜② 各
30 品。3 枚どのカードを選
んでも、主食のごはんと牛
乳をプラスするだけで、約
650kcal・塩分 2g 未満*
の献立に。

*学校給食摂取基準(8~9
歳のエネルギー量・食塩相当
量)に対応

組み合わせ自由 2 段式

毎日のおかずのヘルシー献立

群羊社食育教材企画制作室 編

料理：岩崎啓子

B6 変型判・80 ページ・

ツインリング製本

定価：2,420 円 (本体 2,200 円+税)

ISBN : 978-4-906182-94-7



主菜・副菜 各 30 品。どれを組み合わせても、主食のごはんを
プラスするだけで、約 600kcal・塩分 2g 未満のバランス献立に。

シンプルだけど体にいい!

主菜 × 副菜

著：ヘルスプランニング・ムナカタ

A5 判・112 ページ

定価：1,650 円 (本体 1,500 円+税)

ISBN : 978-4-911538-00-5



料理を自由に選んで組み合わせるだけで、
バランスのとれた「おいしい健康ごはん」がすぐに完成します。
減塩でも満足できる「おいしいうす味」と、
味つけがひと目でわかる「味つけワンポイント」付き。



見やすい A5 ヨコ型

遊びと対話から生まれる「食の学び」

幼児期からの食育 早わかり図鑑

企画・編集：藤原勝子

指導・アドバイス：石井克枝・今西沙代・岡林一枝・小野友紀・越沼美知代・酒井治子・

篠原郁子・鈴木八朗・田村由美子・長島美保子・宮内弘美・室田洋子・渡邊幸雄

A4判・96ページ・CD-ROM・「子どもの発達と食育のめやす」一覧ポスター付き

定価：4,180円（本体3,800円＋税） ISBN：978-4-906182-89-3



小学校低学年の
指導にも
おすすめ！

内容例

環境構成マーク

「遊びと対話から生まれる食の学び」が得られるような食育保育の環境

学びのポイント

環境構成で実践した遊びや体験から得られるであろう学びのポイント

給食メニュー

おやつ

1人分の栄養価

(おやつを食む)



おうちへのメッセージ

「いただきます」のメッセージ

調理室から

コラムマーク

給食によく出る野菜や芋、大豆、牛乳、魚、卵、米などの食材をテーマに、園での食育の実例を豊富な写真やイラストとともに紹介。



幼児期から
小・中学校につながる
遊びと対話の食育図鑑

食育早わかり図鑑

3巻セット

定価：12,320円（本体11,200円＋税）
ISBN：978-4-906182-92-3



CD-ROM 付き



直接体験の事例や子どもたちにおはしする時に使える写真・イラスト・グラフなどの画像データを140点収録。
(JPEG形式/200dpi)

ポスター付き

「子どもの発達と食育のめやす」一覧
(584×390mm)
※別売可。1部880円(税込)



「食の科学」と「いのちの営み」を考える

たべもの・食育図鑑

監修：上田伸男・中原正木・山口文芳 ほか

著：食育の現場で活躍している栄養教諭、学校栄養職員、管理栄養士など

AB判・200ページ 定価：2,640円（本体2,400円＋税） ISBN：978-4-906182-70-1

身近な食材の生態から生産、栄養科学、文化、歴史、流通にいたるまで、面白くて役に立つ食育小話が満載。



内容例

食育に重要な「触る」「つくる」「実験する」などの体験できる内容を掲載

巻末に「給食の時間における食に関する指導計画」を12か月分掲載



学校給食でおなじみの食材72種の楽しい食育小話

「食育の視点」に沿った内容(6つの番号で表示)

人気の給食メニューを紹介(巻末にレシピも掲載)

写真やイラスト、図解をふんだんに使い、わかりやすく解説

給食時間の5分間指導

子どもの興味を引く話題と
豊富なビジュアル資料で、
効果的な食育ができます。

食育早わかり図鑑

旬の野菜



監修：長島美保子・藤本勇二・
吉田企世子
執筆：菅野静二・藤原勝子・
若林彰・現場で活躍中の
栄養教諭 24 名
A4 判・96 ページ・CD-ROM 付き
定価：3,960 円（本体 3,600 円＋税）
ISBN：978-4-906182-84-8

旬の魚



監修：稲村修
指導案指導：長島美保子
評価：藤本勇二
作成：栄養教諭・学校栄養
職員など 33 名
執筆：菅野静二・近田康二・
林紀代美・藤原勝子
A4 判・104 ページ・CD-ROM 付き
定価：4,180 円（本体 3,800 円＋税）
ISBN：978-4-906182-86-2

CD-ROM 付き

食に関する指導や給食だよりの
作成に便利。資料の写真やイラ
スト、グラフなどの画像データ
を収録（JPEG 形式／200dpi）。



内容例

テーマの食材を組み込んだ
「給食献立」（赤字の料理は
巻末にレシピを掲載）

指導の目標（ねらい）
各教科など幅広く関連

テーマ名

（漢字と英語名）

テーマの食材に
まつわる小話

「うちへの
メッセージ」の資料



月とテーマ
「指導の内容」に関連した資料

食育の視点を
6つの符号で表示

家庭での食育につながる
「うちへのメッセージ」

低学年・中学年・高学年の
指導の内容例と「評価」

旬の野菜や海藻、
芋、米、パン、牛乳、
手洗い、配膳、
あいさつ、箸使いなど
39 テーマ

旬の魚をメインに、
肉や卵、だし、お茶、
暑さ対策、かぜ予防、
食品ロス、間食など
39 テーマ



食育教材「そのまんま料理カード」活用事例集

はじめての食育授業 [改訂版]

共著：江口敏幸・駒場啓子・島崎聡子・白井ひで子・
仲川佑季子・長島美保子・長瀬真奈美
A4 判・80 ページ・CD-ROM 付き
定価：3,080 円（本体 2,800 円＋税）
ISBN：978-4-906182-93-0

内容例

●学習効果が高い

「そのまんま料理カード」を活用し
た魅力ある授業が展開できます。

●板書計画・授業のシナリオ付き

シナリオを掲載しているので、授業
の進め方が具体的にわかります。

●指導案・ワークシート付き

CD-ROM にも Word 形式で収
録されているので、自由にアレンジ
して使うことができます。

●イラストデータ付き

CD-ROM に板書用・
ワークシート用の
カラーイラストを掲載。



小・中学校の関連する教科や
特別活動などでよく取り上げられる
「食事マナー」「栄養バランス」
「朝ごはん」「かむ力」
「生活習慣病予防」「献立作り」など、
8つの授業展開例を紹介。

おうちでスクールランチ 39

全国各地の人気 No. 1 給食レシピ

著：現場で活躍中の栄養教諭・
学校栄養職員 39 名
B5 判・96 ページ
定価：1,540 円
（本体 1,400 円＋税）
ISBN：978-4-906182-77-0

旬の食材や地域の産物を
取り入れた個性溢れる人気の
給食メニューを 39 献立掲載。
家庭でも手軽に
再現できるようアレンジ。





たべもの・食育絵本

イネの教え 上巻 ともに創る／下巻 ともに生きる

監修・共著：＜上巻＞藤尾慎一郎（国立歴史民俗博物館名誉教授）

＜下巻＞井上直人（信州大学名誉教授）

企画・編集・共著：藤原勝子（食生活ジャーナリスト）

A4判・上製・各巻 40 ページ

各巻定価：2,420 円（本体 2,200 円＋税 10%）

ISBN：978-4-906182-72-5 / -73-2

イネの歴史と育ちを知れば、
日本人としての
アイデンティティーや生き方、
この国の未来も見えてくる。



コメが日本人の主食になるまでの奮闘の歴史を、
美しい絵と分かりやすい文章で描く。



イネの生態を大解剖。1粒の種が 400 倍に増える！
イネの力強さの秘密を解き明かす。

「土」を知れば、「食」がもっと面白くなる！

土の教え 地球編／日本編

監修・共著：矢内純太（京都府立大学生命環境科学研究科教授）

企画・編集・共著：藤原勝子（食生活ジャーナリスト）

A4判・上製・各巻 44 ページ

各巻定価：2,420 円（本体 2,200 円＋税）

ISBN：978-4-906182-12-1 / -13-8

地球上のあらゆる生きものの
命をつなぐ地表わずか 18cm の土。
作物を育てきた土の正体をとらえ、
その過去・現在・未来を考える。



たべもの・食育絵本

野菜の教え 春・夏編／秋・冬編

監修：渡邊幸雄（千葉大学名誉教授）

企画・編集：藤原勝子

A4判・上製・各巻40ページ

各巻定価：1,980円（本体1,800円＋税）

ISBN：978-4-906182-99-2 / -00-8



野菜の「生命力」や
「個性のふしぎ」を描いた絵本。
野菜の多様な姿を
学ぶことができます。



科学で考える食育絵本

魚の教え 上巻 食べて生きる／下巻 泳いで生き抜く

監修：早武忠利（水産庁長官任命 お魚がたりへ）

企画・編著：藤原勝子

A4判・上製・各巻36ページ

各巻定価：1,980円（本体1,800円＋税）

ISBN：978-4-906182-05-3 / -06-0



魚たちがどこで生まれ、
何を食べて育ち、
どのように生き抜いてきたのか。
その不思議な生態を探ります。



家畜に親しむ食育絵本

牛の教え ひたむきに生きる／豚・鶏の教え たくましく育つ

監修・指導：栗本まさ子（公益財団法人日本乳業技術協会代表理事、獣医師）・

寺岡弘文（東京医科歯科大学名誉教授）ほか

企画・編著：藤原勝子

A4判・上製・各巻36ページ

各巻定価：1,980円（本体1,800円＋税）

ISBN：978-4-906182-07-7 / -08-4



家畜の行動や生態、歴史、
性格などを楽しく学べる絵本。
生きもののや自然とのつながりを
実感できます。



あそんでおぼえるたべものかるた

著：林辰美・伊東るみ
読み札・絵札 各 45 枚（予備各 1 枚含む）
定価：1,100 円（本体 1,000 円＋税）
ISBN：978-4-906182-15-2



ケースサイズ：
9×12×1.8cm

たべものの名前や
栄養素のはたらきを
遊びながら
覚えることができます。



●読み札
リズミカルで
覚えやすい読み札

●絵札 うら
「ものしり博士の豆知識」

●絵札 おもて
食品の特徴を表した
かわいいイラスト。
栄養素のはたらきを
3色(三色食品群)で色分け。

札のサイズ：8.7×5.7cm

野菜トランプ（遊び方の本付き）

セット内容：カード 54 枚（野菜 40 枚、
虫 8 枚、環境 4 枚、ジョーカー 2 枚）、
遊び方の本、プラスチックケース
定価：1,500 円（税込）
企画・制作：（一社）MOA 自然農法文化事業団



A5 判・52 ページ

●野菜の食べ方や栽培、
ことわざなどの豆知識

●野菜の科目
や原産地

●野菜のほかに
虫や環境の
カードもあります。



カードサイズ：8.9×5.8cm



●クイズの答えは
遊び方の本に掲載

野菜の原産地や旬、特徴などを
楽しみながら学べます。
トランプ以外にもかるた、
自己紹介ゲーム、野菜検定、
野菜ビンゴなど
いろいろな遊びができます。

食を育む まんまカルタ

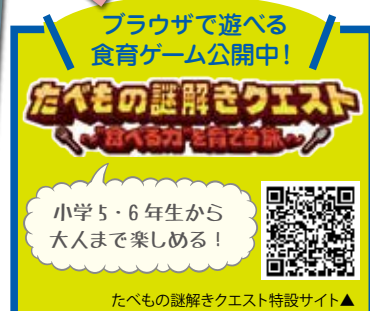
企画・著：金高有里・大久保大悟
読み札・絵札 各 46 枚、計 92 枚
「ひと目でわかるまんまカルター一覧」付き
定価：2,640 円（本体 2,400 円＋税）
ISBN：978-4-906182-03-9

「おいしい食事」「からだに栄養」
「行事と食」など
6つのテーマで構成。
読み札は5・7・5調で
読みやすく、
学びを深める説明文付き。



ケースサイズ：17.7×13.4×2cm

札のサイズ：8.2×6.2cm



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
<https://www.gun-yosha.com/>

※パンフレットに掲載していない商品もあります。詳しくは群羊社Webサイトをご覧ください。
お近くの書店やネット書店でもご注文できます（一部取り扱いできない商品もあります）。
※仕様・価格は予告なく変更となる場合や、取り扱いを中止する場合があります。

ご注文はこちら



群羊社Webサイト