

季節の地域食材を活かして

食育 カレンダー 2025年版

主食・主菜・副菜を 組み合わせて 彩豊かな食卓に

Shokuiku
Calendar

食育 カレンダー 2025

主食・主菜・副菜を
組み合わせて
彩豊かな食卓に



主食・主菜・副菜を
組み合わせた食事法で
SDGsに貢献

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（日本女子大学名誉教授）遠藤裕子（大妻女子大学短期大学部准教授）中野順子（高知大学名誉教授）
編集：NPO法人食生活実践フォーラム
制作：株式会社グリーンエスビー



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。

● 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。

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

5
5月
5月1日
5月2日
5月3日
5月4日
5月5日
5月6日
5月7日
5月8日
5月9日
5月10日
5月11日
5月12日
5月13日
5月14日
5月15日
5月16日
5月17日
5月18日
5月19日
5月20日
5月21日
5月22日
5月23日
5月24日
5月25日
5月26日
5月27日
5月28日
5月29日
5月30日
5月31日

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 FAX03-3818-0342

● 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。1、5、7、10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。

● 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6年
9月30日(月)

納品予定

令和6年
10月末頃

※今年から申し込み締め切りが1回になります。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 | @670 | 6,700~66,330円 |
| 100部 | @600 | 60,000円 |
| 200部 | @500 | 100,000円 |
| 300部 | @450 | 135,000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)

予約
受付中!!

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。
- 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。

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2025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