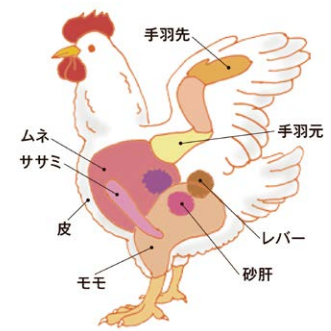


食育教材

群羊社

図書カタログ

2024.9



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

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
エデュテイメント型
食育教材



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)

実物大 そのまんま料理カード きほんの食事編 [第2版]

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：5,280円（本体4,800円+税）
ISBN：978-4-906182-10-7

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)
- カトラリーカード 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)

カード裏面の情報

料理群と配膳図 料理名 (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 材料と分量 作り方 調理時間とべったり時間



ケースサイズ：タテ 23.7× ヨコ 33× 高さ 8cm



オモテ

ウラ

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。

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 食材カード

【第3版】

監修：足立己幸 著：針谷順子・吉岡有紀子
定価：4,180円（本体3,800円+税）
ISBN：978-4-906182-09-1

セット内容

- 実物大カード165ピース（台紙31枚）
- 分類カード13ピース
- とれたて! 丸ごと食材ポスター2枚（泥つき・葉つきだいこん1本、ぶり1尾、稲穂・玄米・精白米の実物大写真。84×30cm、紙製）
- 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。A4判・32ページ）※八訂準拠

カード裏面の情報

重量（可食部） エネルギー量 栄養素の働き おもな栄養素 献立図

とれたて! 丸ごと食材ポスター・84×30cm

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

分類カード



そのまんま お弁当料理カード

【第3版】

共著：針谷順子・足立己幸
定価：2,640円（本体2,400円+税）
ISBN：978-4-906182-97-8

セット内容

- 料理カード134ピース（主食15枚、主菜30枚、副菜60枚、その他29枚）
- 料理の栄養成分値・「つ（SV）」サイズ一覧 ※七訂準拠
- 「3・1・2弁当箱法」5つのルール

カード裏面の情報

料理群 エネルギー量・塩分（1人分） 作り方（2人分）



主食・主菜・副菜を3:1:2の割合でつめると、おいしくて、適量で栄養バランスのよい1食の食事を整えることができます。



ケースサイズ：タテ18.2×ヨコ13.8×高さ2.6cm

「3・1・2弁当箱法」の詳しい解説はこちら



NPO法人食生態学実践フォーラム Webサイト

実物大 そのまんま料理カード

なか しよく プラス

外食・中食+家庭のきほん料理 [改訂版]

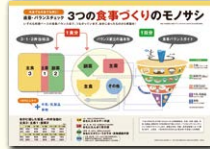
外食・中食利用者の栄養バランスチェックや、エネルギー・野菜の過不足チェックに最適!

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ピース(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)
- ※8訂準拠(中食メニューを除く)



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)

※ポスター別売可。1部550円(税込)

カード裏面の情報

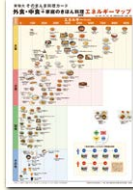
料理区分 配膳図 栄養価 SV数※ 野菜重量※

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。



八訂

ケースサイズ：タテ23.7×ヨコ33×高さ5.5cm



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]

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

セット内容

- 実物大カード45ピース(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

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。

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



マグネットクリップ(20個入り)

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!

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

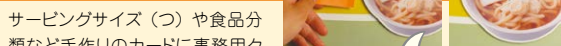
定価：2,640円(税込) 企画・制作：グレイン・エス・ピー

活用法1 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ますので、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。

活用法2 貼った上からまた貼れる!



サービングサイズ(つ)や食品分類など手作りのカードに事務用クリップなどをつけて、そのまんま料理カードの上に重ねて貼り付けることもできます。

丸い部分にマグネットが入っていて二つに折って使います。そのまんま料理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ます。

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

細長いカードでも
傷みにくい
PP加工。

セット内容

- 実物大カード48ピース(うち断面写真7ピース。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



ケースサイズ：タテ23.7×ヨコ33×高さ5.5cm

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

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ピース(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
- ランチョンマット(両面印刷、厚紙、A3判・二つ折り) ※2010年版準拠
- 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



ケースサイズ：タテ24×ヨコ32×高さ5cm

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)

「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
定価550円(税込)
- 2 116 サンプル料理区分別ポスター
定価550円(税込)
- 3 「1つ(SV)」分の実物大料理例ポスター
定価440円(税込)
- 4 主食・主菜・副菜ランチョンマット 10枚セット
定価4,400円(税込)



①(B1判)



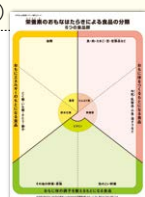
②(A1判)



③(A2判)



④(A3判)



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)

塩分測定器 減塩生活

仕様：塩分測定範囲：0.3%～1.5%
測定可能温度範囲：0℃～90℃
付属品：ボタン電池(LR-44)3個
サイズ：タテ2.2×ヨコ18.5×厚さ1.5cm
重量：27g(電池含む)
定価：4,180円(税込)
企画・制作：トーコーコーポレーション

0～90℃までの範囲を
ボタンを押すだけで
簡単に測定できます。
見やすい3色のLED(7点)で表示。
自動補正機能付き。

塩分濃度	0.3%	0.4%	0.5%	0.6%	0.7%	0.8%	0.9%	1.0%	1.1%	1.2%	1.3%	1.4%	1.5%
40cc	0.12g	0.20g	0.28g	0.36g	0.44g	0.52g	0.60g	0.68g	0.76g	0.84g	0.92g	1.00g	1.08g
100cc	0.30g	0.50g	0.70g	0.90g	1.10g	1.30g	1.50g	1.70g	1.90g	2.10g	2.30g	2.50g	2.70g
150cc	0.45g	0.75g	1.05g	1.35g	1.65g	1.95g	2.25g	2.55g	2.85g	3.15g	3.45g	3.75g	4.05g
180cc	0.54g	0.90g	1.26g	1.62g	1.98g	2.34g	2.70g	3.06g	3.42g	3.78g	4.14g	4.50g	4.86g

塩分量の換算表も付いて便利!



みそ汁、スープ、ラーメンなどに

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

693品分の料理データを網羅した八訂食品成分表準拠の最新版。
食事づくりを体系的かつ実践的に学ぶことができます。



●巻頭ページ

「主食・主菜・副菜を組み合わせる」食事法の実際、科学的根拠などについてわかりやすく解説

「主食・主菜・副菜料理マトリックス」
「調味の基本 7つのタイプ」
「料理群別・調理法別さくいん」など
実践的に活用できる情報が充実！



●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・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

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

部数	単価(税込)
1~9部	@1,100
10~99部	@737
100部	@660
200部	@550
300部	@495
400部	@440
500部	@440
600部	@429
700部	@429
800部	@429
900部	@429
1000部	@396



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。
※9月末お申込みが切（10月末納品）

※写真は2025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

●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

●「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・アレンジした料理を紹介

●ウラ面にも情報満載

各料理のレシピ、エネルギー量(kcal)、食塩相当量(g)、SV(サービング)を掲載

食育弁当箱

「3・1・2弁当箱法」弁当箱

見て分かる、
触って分かる
3:1:2の
仕切線付き。

企画：NPO 法人食生態学実践フォーラム



●500ml 塗2段 ホワイト・イエロー
●サイズ：タテ 8.3×ヨコ 15.3×高さ 7.6cm
●定価：1,980円（税込）



●600ml 塗2段 ホワイト・イエロー・レッド・グリーン
●サイズ：タテ 9.8×ヨコ 13.7×高さ 9.2cm
●定価：2,050円（税込）



●600ml 長角塗2段 イエロー・レッド
●サイズ：タテ 6.3×ヨコ 20.5×高さ 9cm
●定価：2,190円（税込）



●700ml 塗1段 イエロー・グリーン（本体ブラック）
●サイズ：タテ 12.5×ヨコ 18.9×高さ 5.8cm
●定価：1,940円（税込）



●900ml 塗2段 ホワイト・グリーン
●サイズ：タテ 10×ヨコ 19.2×高さ 8.6cm
●定価：2,400円（税込）

「3・1・2弁当箱法」の
詳しい解説はこちら



NPO 法人食生態学実践フォーラム
Web サイト



献立作りが
おもしろ
面白くなる!

組み合わせ自由 食育カードブックシリーズ



面白い
そのワケは?

- 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

保育園の給食献立

企画・編集：藤原勝子
レシピ・調理：今西沙代・越沼美知代・
篠原郁子ほか
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：978-4-906182-95-4



上から**主菜**、**副菜①**
(あえ物、お浸し、サ
ラダ、炒め物など)、
副菜②(汁・スープ、
煮物など)。どれを組み
合わせても1食分
(ごはんをプラスし
て)のエネルギー約
360kcal、**塩分 1.8g**
以下の献立ができ上
ります。

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



低塩で
カルシウムも
しっかりとれる!

掲載料理は、すべて特定原
材料7品目(卵、乳、小麦、エ
ビ、カニ、落花生、そば)不使
用です。**主菜**、**副菜①**、**副菜**
②の3枚のカードを選び、
主食のご飯をプラスするだ
け。さらに、おやつと豆乳を
組み合わせることで、保育
園給食で必要な栄養素が満
たされます。

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（長野県おいしい給食研究会 会長）・
殿塚婦美子（女子栄養大学名誉教授）・
長島美保子（公益社団法人全国学校栄養士協議会 会長）
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!

上から**主菜**、**副菜①**(サラ
ダ、あえ物、いため物など)、
副菜②(煮物、汁物)。こ
れらに、**主食(ごはん)**と
牛乳をプラスするだけで
学校給食摂取基準(8～
9歳のエネルギーと食塩
相当量)に見合った献立
がワンタッチでできます。

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(上段)、**副菜**(下段)各 30 品、どれを組み合わせても
約 **350kcal**、**塩分 2g 未満**。主食のご飯をプラスするだ
けで1食分のエネルギー、塩分、栄養バランスはOKです。

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・篠原都子・鈴木八朗・村田由美子・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るであろう学びのポイント

給食メニュー

「十五夜」って知っている？

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

食育早わかり図鑑

児童生徒も先生も興味シンシンな「食」の話題やビジュアル資料が満載。

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

テーマ名 (漢字と英語名) → テーマの食材にまつわる小話 → 「おうちへのメッセージ」の資料

「給食献立」(赤字の料理は巻末にレシピを掲載)

「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、かび予防、食品ロス、間食など 39テーマ」

各教科など幅広く関連指導の目標(ねらい)

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「お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」

月とテーマ

「指導の内容」に関連した資料

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収録。

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。

「福井県の誕生日」「ふるさとの日」は、和食ランチでお祝い!

「食の科学」と「いのちの営み」を考える 食育絵本シリーズ



シリーズ最新刊

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所教授）
 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く地表わずか18cmの土。作物を育て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

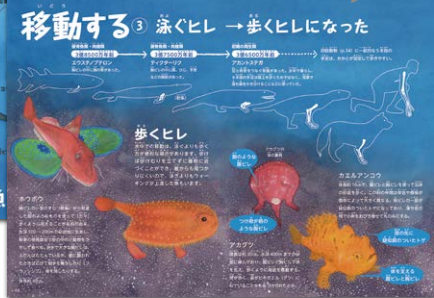
A4判・上製・各巻36ページ

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）

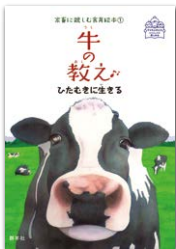
寺岡弘文（東京医科歯科大学名誉教授）ほか

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
リスミカルで
覚えやすい読み札

札のサイズ：8.7×5.7cm

●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
かわしいイラスト。
栄養素のはたらきを
3色(三色食品群)で色分け。

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）。

ご注文はこちら！



群羊社Webサイト