

3 教材 (3) パネル

登録番号	パネル名	内 容
602	年代別モデル献立23枚1組	明治22年～平成元年のモデル献立 (ラミネートされたA3サイズ1組もあります)
M22	明治22年	おにぎり、塩鮭、菜の漬けもの
T12	大正12年	五色ごはん、栄養みそ汁
S02	昭和2年	ごはん、ほうれん草のホワイト煮、さわらのつけ焼き
S17	昭和17年	すいとんのみそ汁
S20	昭和20年	ミルク、みそ汁
S22	昭和22年	ミルク、トマトシチュー
S25	昭和25年	コッペパン、ミルク、ポタージュスープ、コロッケ、 せんキャベツ、マーガリン
S27	昭和27年	コッペパン、ミルク、鯨肉のたつた揚げ、せんキャベツジャム
S30	昭和30年	コッペパン、ミルク、あじフライ、サラダ、ジャム
S32	昭和32年	コッペパン、ミルク、月見フライ、せんキャベツ、ぶどう豆、マーガリン
S38	昭和38年	コッペパン、牛乳、スティックフライ、マカロニサラダ、マーガリン
S39	昭和39年	揚げパン、ミルク、おでん
S40	昭和40年	ソフトめんのカレーあんかけ、牛乳、甘酢あえ、くだもの(黄桃)、チーズ
S44	昭和44年	ミートスパゲッティ、牛乳、フレンチサラダ、プリン
S48	昭和49年	ぶどうパン、牛乳、ハンバーグ、せんキャベツ、粉ふきいも、果汁
S50	昭和50年	バターロールパン、牛乳、沖あみチーズロールフライ、八宝菜、くだもの
S52	昭和52年	カレーライス、牛乳、塩もみ、くだもの(バナナ)、スープ
S54	昭和54年	ごはん、牛乳、がめ煮、ヨーグルトサラダ、チーズ
S56	昭和56年	パン、牛乳、いわしのチーズ焼き、うずら豆入り野菜スープ、 レタス、くだもの(オレンジ)、ヨーグルトゼリー
S58	昭和58年	ツイストパン、牛乳、卵とほうれん草のグラタン、いかのサラダ、くだもの
S60	昭和60年	ビビンバ、牛乳、スープ、キムチ風漬けもの、ヨーグルトゼリー
S62	昭和62年	麦ごはん、牛乳、巻き蒸し、高野豆腐のあえもの、みそ汁、 せんキャベツ、くだもの(りんご)
H1	平成元年	バイキング ・おにぎり、小型パン ・鶏の香味焼き、ゆで卵、えびのから揚げ ・にんじんのグラッセ、ほうれん草のピーナッツあえ、 ・昆布とこんにゃくの煮物、プチトマト ・粉ふきいも、さつまいものから揚げ ・くだもの(メロン、パイナップル)・ゼリー・牛乳

登録番号	パネル名	内容
603 図で見る学校給食A1サイズ (841cm×594cm) <p style="text-align: right;">※印はラミネートされたA3サイズもあります。</p>		
603-1	シリーズ1 学校給食の目標	①望ましい食習慣 ②明るい社交性 ③健康の増進 ④食糧の流通
603-2	シリーズ2 ※2枚 学校給食ができるまで	①食べ物はどこから届くの ②だれが給食を作っているの
603-3	シリーズ3 食べ物のはたらき	①3つの基礎食品群とそのはたらき ②6つの基礎食品群
603-4	シリーズ4 じょうぶな体を作る	①3つの基礎食品群の不足による不調 ②望ましい食事の取り方を知ろう
603-5	シリーズ5 ※1枚 食事のマナー	①はしの使い方 ②行儀よく食べよう
603-6	シリーズ6 ※4枚 学校給食の歴史	①学校給食の始まり ②戦後の学校給食開始 ③学校給食法の成立 ④米飯給食を導入
604	血管 A3サイズ ※2枚	正常な血管と動脈硬化が進んでいる血管
605	骨 A3サイズ ※2枚	正常な骨と骨粗鬆症の骨
606 福島県の郷土料理 A3サイズ		
606-1	中通り地方	・いかにんじん ・凍み豆腐入り煮物 ・凍み大根の煮物 ・凍みもち
606-2	中通り地方	・こんにゃくの白和え ・みそかんぷら ・じゅうねん冷やだれ ・柚子巻き大根
606-3	会津地方	・にしんの山椒漬け ・棒たら煮 ・くじら汁 ・鯉のうま煮
606-4	会津地方	・とちもち ・しんごろう ・こづゆ ・えご
606-5	浜通り地方	・さんまのぼうぼう焼 ・ほっきご飯 ・鮭の紅葉汁 ・あんこう鍋

603-2-2
だれが給食を作っているの



603-3-1
3つの基礎食品群とそのはたらき



603-3-2
6つの基礎食品群



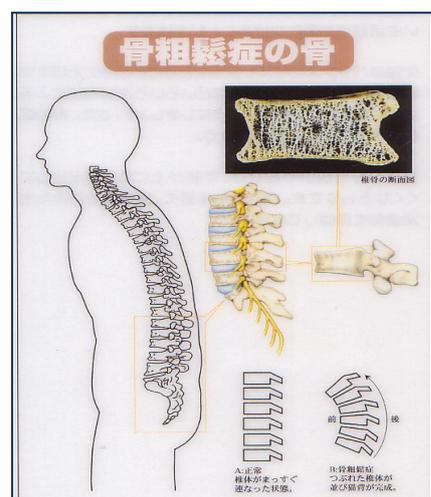
603-4-2
望ましい食事の取り方を知ろう



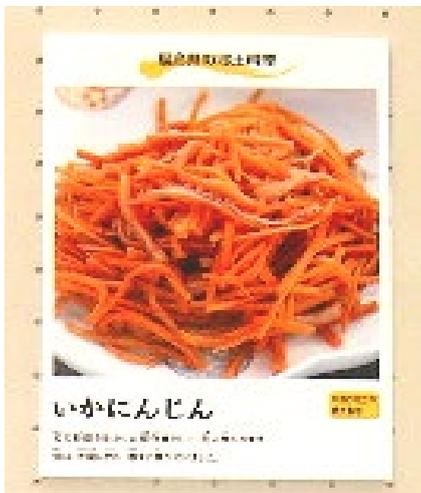
604
動脈硬化が進んでいる血管



605
骨粗鬆症の骨



606-1 いかになんじん



606-4 しんごろう

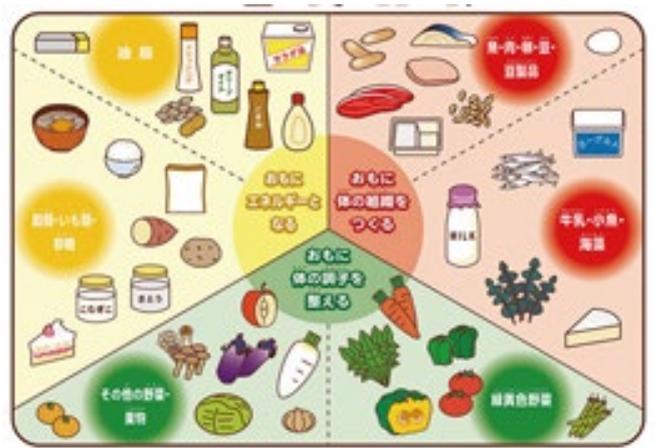
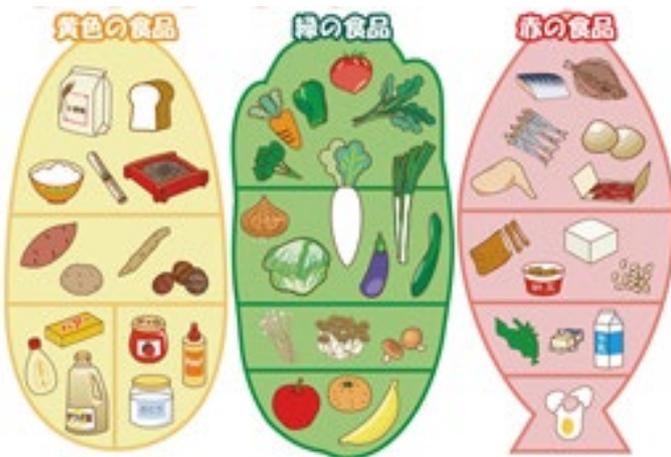


※印はラミネートされた A3 サイズもあります。

登録番号	パネル名	内容
607	食品の働き 3色食品群 ※5枚	食は“体”と“心”を育てます。わかりやすく絵で見て楽しく覚えることができます。
新608 (2組)	ごはんの量はどれくらい？ ※5枚	栄養指導時にポイントとなるごはんのポスターです。 いろいろな容器に入ったごはんやおにぎり、寿司めしのご飯量が写真で提示されており、エネルギー等がどれくらいかも確認できます。 ●723「ご飯量比較フードモデル A セット」に対応 両方活用により指導しやすくなります。

607 食品の働き

3色食品群



608 ご飯の量はどれくらい? …2組

ごはんの量はどれくらい?

食べすぎ、食べなさすぎにならないよう、適量を食べましょう!

茶碗半分 100g 168kcal	茶碗控えめ 150g 252kcal	茶碗普通盛り 200g 336kcal	茶碗大盛り 250g 420kcal
-------------------------	--------------------------	---------------------------	--------------------------

しゃもじ1杯
100g
168kcal

カレーライス
カレーライス250g
カツカレー
カツカレー250g

おにぎり(100g)
ツナまき
たまごまき
おにぎり100g

肉類ごはん(220g)
かつ丼
天丼

コンビニごはん(500g)
お弁当の肉弁当
お弁当の汁物

お寿司では?
寿司には砂糖・食塩・脂肪が使われ、白ごはんよりエネルギーや塩分が多くなります。また、お寿司のみで野菜を食べないことも多いので、食べすぎには気をつけましょう。

おにぎり
37kcal 食塩0.3g

茶碗
37kcal 食塩0.3g

巻き寿司
29kcal 食塩0.2g

太巻き
66kcal 食塩0.5g

まぐろ
はまち
いくら
いし
まぐろ
はまち
いくら
いし

～お寿司屋さんで食べると～
まぐろ + 茶碗 → 659kcal 食塩6.2g
まぐろ + 茶碗 + かつ丼 → 880kcal 食塩10.2g