

食品群別 レプリカ NO. 1

登録番号	題名	内容	貸出数
2-302	中学生1日に必要な食品の種類と分量 (例)	食品群別摂取量をもとに、中学生(12~14歳)の1日に必要な食品とその概量の目安をレプリカで作りました。食品を実物大で提示することでよりイメージしやすくなります。	1



1群 魚肉・豆・豆製品

豚肉・・・80g さけ・・・80g
まぐろ(缶詰)・・・20g
卵・・・50g(1個)
豆腐・・・40g 納豆・・・40g
みそ・・・15g

3群 緑黄色野菜

ほうれん草・・・30g
トマト・・・30g
ピーマン・・・20g
にんじん・・・20g

5群 穀類・いも類・砂糖

米飯・・・520g
(130g 4杯)
食パン・・・120g
(6枚切り 2枚)
さつまいも・・・50g
いちごジャム・・・10g

2群 牛乳・乳製品・ 小魚・海そう

牛乳・・・200g
ヨーグルト・・・75g
チーズ・・・10g
しらす干し・・・10g
乾燥わかめ・・・3g

4群 その他の野菜・果物

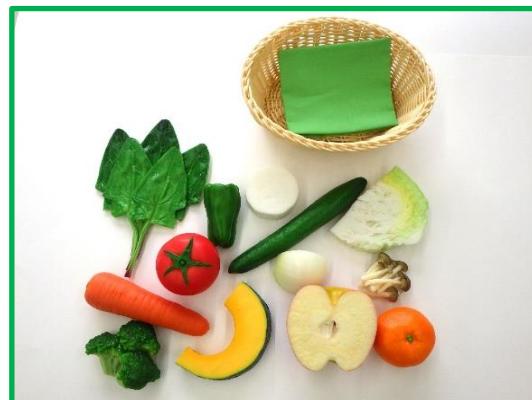
キャベツ・・・40g きゅうり・・・
50g 大根・・・60g 玉ねぎ・・・
50g もやし・・・30g
しめじ・・・30g
キーウイフルーツ・・・30g
りんご・・・60g バナナ・・・50g

6群 油脂

サラダ油・・・10g
マヨネーズ・・・5g
バター・・・5g

食品群別 レプリカ NO. 2

登録番号	題名	内容	貸出数
6-301	赤・黄・緑の 3色食品群（34 種）	普段よく目にする食材のレプリカです。食育・栄養指導、家庭科等の教材にご活用ください。	1



赤	さけ80g たこ80g 豚肉40g ハム20g 卵50g 大豆40g 豆腐100g 普通牛乳200g チーズ20g しらす干し40g わかめ20g
緑	にんじん120g ほうれん草30g かぼちゃ90g ピーマン34g ブロッコリー30g トマト120g きゅうり100g 大根70g キャベツ40g たまねぎ30g しめじ20g みかん100g りんご150g
黄	おにぎり100g パン60g うどん200g さつまいも125g じゃがいも110g 砂糖9g バター10g 植物油12g マヨネーズ15g フレンチドレッシング15g

食品群別 レプリカ NO. 3

登録番号	題名	内容	貸出数
6-302	6つの基礎食品 (35種)	家庭科の栄養指導で使用されている6群の食品分類です。給食・栄養指導、家庭科、保健体育などの教材としてご活用ください。	1

1群 魚・肉・卵・豆・豆製品

牛肉30g 豚肉60g あじ60g
えび20g 木綿豆腐100g
納豆40g 鶏卵50g

2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう

普通牛乳200g ヨーグルト100g
プロセスチーズ20g いわし(丸干し)20g
ひじき(乾)10g

3群 緑黄色野菜

かぼちゃ90g ピーマン20g
にんじん120g ほうれん草30g
オクラ30g

4群 その他の野菜・果物・きのこ

キャベツ40g きゅうり50g
たまねぎ50g だいこん60g
いちご100g みかん100g



5群 穀類・いも・砂糖

おにぎり100g 食パン60g うどん80g
じゃがいも130g さつまいも200g
砂糖10g キャラメル20g

6群 油脂・種実

植物油10g バター10g マヨネーズ10g
落花生15g ごま9g

食品群別 レプリカ NO. 4

登録番号	題名	内容	保有数
30-302 ※グループごとの貸し出し可	食品群別 食品サンプル 76種	一般的な食品のサンプルです。炭水化物、脂質、蛋白質を多く含む食品は約80kcalの量、野菜は1人1回分の標準使用量です。給食・栄養指導や家庭科などの教材にご活用ください。	1



食品群	No.	食品名	食品群	No.	食品名	食品群	No.	食品名
1群	1	あじ 130g	2群	1	牛乳	5群	1	ごはん 50g
	2	いわし 80g		2	ヨーグルト		2	食パン 30g
	3	さば 40g		3	プロセスチーズ 20g		3	うどん(ゆで) 80g
	4	さけ 60g		4	しらす干し 20g		4	そば(ゆで) 60g
	5	まぐろ		5	わかめ(干し) 3g		5	中華めん 40g
	6	かれい 80g		6	のり佃煮		6	マカロニ(ゆで) 50g
	7	うなぎかば焼き 30g	3群	1	ほうれんそう 30g		7	じゃがいも 120g
	8	まだこ(ゆで) 80g		2	西洋かぼちゃ90g		8	さつまいも 70g
	9	いか(ヤリイカ) 100g		3	ブロッコリー		9	板こんにやく 50g
	10	焼きちくわ 60g		4	トマト 30g		10	砂糖 20g
	11	かまぼこ 80g		5	にんじん 30g		11	シュークリーム 35g
	12	牛肉肩ロース 30g		6	ピーマン 20g		12	カステラ 25g
	13	鶏ささみ 80g	4群	1	とうもろこし 130g		13	ショートケーキ25g
	14	鶏レバー 60g		2	れんこん 150g		14	いちごジャム 30g
	15	やきぶた 40g		3	キャベツ 40g		15	あんぱん 30g
	16	ウインナーソーセージ 30g		4	大根 60g		16	チョコレート 15g
	17	ロースハム 40g		5	たまねぎ 60g		17	アイスクリーム 40g
	18	ベーコン 20g		6	そらまめ(生)90g	6群	1	植物油 10g
	19	たまご 59g		7	しめじ 30g		2	バター 10g
	20	大豆		8	しいたけ(干し) 3g		3	マヨネーズ 10g
	21	糸引き納豆 40g		9	バナナ 170g		4	ごま 15g
	22	豆腐もめん 100g		10	すいか 330g		5	落花生(ムキ) 15g
	23	油揚げ 20g		11	りんご 180g		6	アーモンド
	24	がんもどき 40g		12	みかん 270g		7	ポテトチップス 15g
	25	甘味噌 40g		13	柿 170g			
		14	いちご					
		15	キーウイフルーツ					