

## 食品群別 レプリカ NO. 1

登録番号	題名	内容	貸出数
31101	中学生1日に必要な食品例	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



<b>1群</b> 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

<b>3群</b> 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

<b>5群</b> 穀類・いも類・砂
米飯・・・520g (130g 4杯) 食パン・・・120g (6枚切り 2枚) さつまいも・・・50g

<b>2群</b> 牛乳・乳製品・
牛乳・・・200g ヨーグルト・・・75g チーズ・・・10g しらす干し・・・10g

<b>4群</b> 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 キウイフルーツ・・・30g

<b>6群</b> 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
# 31102	赤・黄・緑の 3色食品群	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. 4

登録番号	題名	内容	保有数
31104	食品群別サンプル	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	板こんにゃく 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	やきふた 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	キウイフルーツ			