

カード、模型等

D カード・模型・タペストリー・指導用エプロン等

No	タイトル	対象	内容	所要時間	制作者	制作年
D-1	改訂版 実物大・そのまんま料理カード第1集 手軽な食事編 		<p>手軽な食事として食べられる料理一人分が実物大の写真カードになっています。100枚から選び組み合わせせて、望ましい献立作りが学べます。</p> <p>内容: ○主食:ごはんS・M・L、おかゆ、おにぎり、お茶漬、五目ごはん、ピラフ、チキンライス、炒飯、親子丼、カレーライス、トーストS・M・L、フレンチトースト、ピザトースト、サンドイッチ、ホットドック、きつねうどん、ラーメン、そうめん、焼きそば、スパゲティナポリタン ○主菜:ゆで卵、ハムエッグ、オムレツ、厚焼卵、豚肉のくわ焼、ポークソテー、ホワイトシチュー、豚肉と野菜の炒め物、鶏肉のから揚げ、シューマイ、コロッケ、とんカツ、ソーセージのソテー、さんまの塩焼、ぶりの鍋照焼、あじの煮つけ、さけのムニエル、白身魚のフライ、まぐろといかの刺身、切身魚のホイル焼き、大豆と鶏肉の煮物、冷やっこ、マーボー豆腐、納豆 ○副菜:ほうれん草のお浸し、小松菜の煮浸し、人参のリボンサラダ、かぼちゃの煮物、ニンニクの茎の炒め物、トマトのサラダ、ピーマンの当座煮、さやえんどうの卵とじ、きゅうりもみ、レタス・トマト・きゅうりのサラダ、キャベツのスープ煮、野菜炒め、大根のサラダ、れんこんのきんぴら、なめこおろし、切干大根の煮物、鍋しぎ、根菜の煮物、ゆで枝豆、金時豆の甘煮、ひじきの煮物、じゃが芋の炒め煮、フライドポテト ○もう1品:みそ汁、すまし汁、野菜スープ、たくあん、梅干し、即席漬け、ぬか漬け、昆布としいたけの佃煮、みかん、りんご、バナナ、ぶどう、ビール、日本酒、牛乳、オレンジジュース、アイスクリーム、プリン、ドーナツ、ポテトチップス、ようかん、クッキー、フルーツゼリー、クレープ(皮のみ)、ふかし芋</p>		群羊社	2009年
D-2	実物大 そのまんま食材カード 		<p>実物大食材カードが165点あります。すべて通常1食分と想定される使用量です(例:ごはん160g茶碗1杯分等)。シンプルなので、どのような食育指導にもお使いいただけます。</p> <p>内容: ○主食に向く食材:米、ごはん、もち、食パン、ロールパン、スパゲティ、マカロニ、中華めん、うどん、きしめん、そば、小麦粉、パン粉、はるさめ ○主菜に向く食材:あさり、あじ、いか、いわし、えび、かじき、かつお、かに、かれい、きんめだい、生さけ、さば、さんま、たこ、ぶり、ほたて貝柱、まぐろ、あじの開き干し、しらすぼし、にぼし、削り節、塩ざけ、たらこ、まぐろの缶づめ(ツナ)、かまぼこ、さつまあげ、ちくわ、はんぺん、牛ヒレ肉、牛もも肉、牛ひき肉、豚バラ肉、豚もも肉、豚ロース肉、豚ひき肉、鶏ささ身、鶏むね肉、鶏もも肉、鶏レバー、鶏ひき肉、ソーセージ、ハム、ベーコン、鶏卵、大豆、絹ごし豆腐、木綿豆腐、油揚げ、生揚げ、凍り豆腐、納豆、豆乳、牛乳、ヨーグルト、スキムミルク、スライスチーズ、プロセスチーズ ○副菜に向く食材:あさつき、えだまめ、オクラ、かぶの葉、かぶの根、かぼちゃ、きやべつ、きゅうり、グリーンアスパラガス、グリーンピース、ごぼう、小松菜、さやいんげん、さやえんどう、しゅんぎくの葉、大根、切干大根、たけのこ、玉ねぎ、チンゲンサイ、とうもろこし、トマト、ミニトマト、なす、にら、人参、ねぎ、白菜、赤ピーマン、ピーマン、ブロッコリー、ほうれんそう、みつば、もやし、レタス、れんこん、さつまいも、さといも、じゃがいも、ながいも、こんにやく、えのきたけ、生しいたけ、干しいたけ、こんぶ、ひじき、わかめ ○もう1品に向く食材:いちご、オレンジ、かき、キウイフルーツ、グレープフルーツ、さくらんぼ、すいか、なし、バナナ、ぶどう、みかん、メロン、もも、りんご、レモン、ほしぶどう、パイン(缶詰)、みかん(缶詰)、もも(缶詰)、いちごジャム、ブルーベリージャム、しその葉、しょうが、にんにく、梅干し(大)、梅干し(小)、たくあんづけ、くるみ、ごま、らっかせい、ごま油、サラダ油、バター、砂糖、塩、しょうゆ、酢、みそ、みりん、ウスターソース、カレールウ、寒天、ゼラチン、トマトケチャップ、フレンチドレッシング、のり、マヨネーズ</p>		群羊社	2004年

<p>D-3</p>	<p>実物大 そのまんま3皿でバイキングカード</p> 	<p>一人分の料理の実物大カードです。82種類の料理と8種の食器具の写真を使い、楽しみながら適量とバランスを意識し、料理を組み合わせる力を養います。</p> <p>内容:</p> <p>○主食:ご飯(少なめ、普通、大盛り、皿盛り)、おにぎり(1個、2個)いなりずし(2個、3個)、かやくご飯、親子丼、炒飯、トースト(1枚半、2枚)、ロールパン(2個)、スパゲティナポリタン、うどん、ラーメン</p> <p>○主菜:冷やっこ、納豆、マーボー豆腐、鯖といかの刺身、あじの開き、かれいの煮つけ、鮭のムニエル、わかさぎのマリネ、えびフライ、ハンバーグ、ミニハンバーグ、鶏肉のから揚げ(3個)、鶏肉のから揚げ(1個)、ビーフカレー、豚肉の生姜焼、一口カツ(3切れ)、とんカツ、ウインナーソーセージソテー、ゆで卵、ハムエッグ、卵焼</p> <p>○副菜:野菜サラダ、野菜の塩もみ、ゆで枝豆、ほうれん草のお浸し、きゅうりとわかめの酢の物、さやいんげんのごまあえ、かぼちゃの煮物、根菜の煮物、きんぴらごぼう、野菜炒め、ふかし芋、粉吹き芋、里芋の煮物、ポテトサラダ、肉じゃが、フライドポテト、キノコのソテー、ひじきの煮物、みそ汁、豚汁、コーンポタージュ</p> <p>○牛乳・乳製品・くだもの:牛乳、ヨーグルト、みかん、リンゴ</p> <p>○もう1品:すまし汁、お茶、バター、イチゴジャム、レタス、サラダ菜、キャベツのせん切り、きゅうり、ゆでブロッコリー、ゆでアスパラ、ミニトマト、トマト、レモン、パセリ、青紫蘇、しょうがの甘酢漬、大根おろし、人参のグラッセ、皿(大・中・小)、はし(2種)、フォーク、スプーン、ナイフ</p>	<p>群羊社</p>	<p>2008年</p>
<p>D-4</p>	<p>そのまんま料理カード 外食・中食+家庭の基本</p> 	<p>人気の外食・中食・家庭の基本料理カードを使って、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」の過不足がチェックできます。</p> <p>内容:</p> <p>○外食:にぎりずし、回転ずし(まぐろ赤身)、天丼、牛丼(並)、カツ丼、カレーライス(ビーフ)、炒飯、きつねうどん、ざるそば、ラーメン、冷やし中華、スパゲティカルボナーラ、魚介のトマトソーススパゲティ、チキンマカロニグラタン、ハンバーガー、ホットドッグ、ビーフステーキ、焼肉、焼餃子、チキンナゲット、生野菜サラダ、フライドポテト、焼魚の和風セット、ハンバーグステーキの洋風セット</p> <p>○中食:鶏から揚げと野菜のお弁当、マーボー丼、五目ちらしずし、手巻ずし(納豆とまぐろ)、手巻おにぎり(紅ざけ)、手巻おにぎり(辛子明太子)、手巻おにぎり(ツナマヨネーズ)、赤飯、タコ焼、サンドイッチ(ハムとレタス)、カップめん、焼鳥(塩)、鶏のから揚げ、メンチカツ、肉団子、きのこの和風ハンバーグ、天ぷら(えび)、カキフライ、肉じゃが、里芋とイカの煮物、ひじきの煮物、切干大根の煮物、きんぴら(ごぼうとこんにやく)、卵の花、ポテトサラダ、コーンサラダ、ごぼうサラダ、かぼちゃサラダ、中華スープ(春雨とワンタン)</p> <p>○家庭のきほん料理:刺身(まぐろ赤身といか)、魚の塩焼(あじ)、魚の照焼(鮭)、魚の味噌煮(さば)、牛肉とじゃが芋の煮物、肉野菜炒め、鶏肉の照焼、プレーンオムレツ、目玉焼、冷奴、納豆、おひたし(ほうれん草)、酢の物(きゅうりとわかめ)、かぼちゃの煮物、野菜炒め、和風サラダ、洋風サラダ</p> <p>○共通:ごはん(普通盛り)、ライス、ごはん(丼盛り)、トースト、みそ汁、コーンスープ、牛乳、チーズ、ヨーグルト、みかん、ビール、オレンジジュース、コーラ、コーヒー</p>	<p>群羊社</p>	<p>2013年</p>
<p>D-5</p>	<p>カツオ解体君</p> 	<p>かつお節を作る時の生カツオの身の切り方、背節、腹節の見分け方などが、カツオ解体君をはがしたり、くっつけたりすることで、簡単に体験できます。カツオ解体君は、鰹節の製造方法を楽しく学べる食育玩具です。</p>	<p>株式会社 にんべん</p>	<p>不明</p>
<p>D-6</p>	<p>鰹節のパネル</p> 	<p>「かつお節ができるまで」の生切りから日乾までの9工程を写真つきでわかりやすくパネルにしたもの。4~6か月かけて作られる鰹節のおいしさのための工夫がよくわかります。サイズ:横730mmたて515mm</p>	<p>株式会社 にんべん</p>	<p>不明</p>

D-7	<p>筋肉と脂肪</p> 		<p>筋肉と脂肪、それぞれ1kg分の模型です。同じ1kgでも見た目の量が違うことがわかります。</p>		不明	不明
D-8-A	<p>血管模型</p> 		<p>正常な血管とプラークにより血管壁が変化した血管の模型です。血球模型も同梱されているので、プラークにより血流が阻害される様子がわかります。</p>		不明	不明
D-8-B	<p>血管模型</p> 		<p>正常な血管とプラークにより血管壁が変化した血管の模型です。血球模型も同梱されているので、プラークにより血流が阻害される様子がわかります。</p>		不明	不明
D-9	<p>旬のめぐみタペストリー</p> 	3歳～	<p>内容:食材の旬を知ろう ○春:しらうお、ほたて貝、いちご、たけのこ、たまねぎ、そらまめ、さくらんぼ ○夏:夏みかん すいか、かぼちゃ、トマト、なす、あゆ、きゅうり、ピーマン、とうもろこし ○秋:米、さつまいも、りんご、ぶどう、柿、しいたけ、れんこん、さんま、鮭 ○冬:かぶ、白菜、ねぎ、ブロッコリー、ほうれん草、大根、牡蠣、はまぐり、かに、たこ 行事食: ○春:桜餅、ぼたもち、柏餅 ○夏:うなぎ ○秋:おはぎ、月見団子 ○冬:年越しそば、おせち、雑煮</p>		株式会社 マリアス	不明
D-10	<p>野菜のタペストリー</p> 	小学校 下学年～	<p>ほぼ実物大のタペストリーです。葉や根もついていて、植物としての野菜を感じることができます。内容:さつまいも、じゃが芋、玉ねぎ、人参、大根、なす、トマト、きゅうり、かぼちゃ、レタス、はくさい、キャベツ</p>		不明	不明
D-11	<p>赤・黄・緑 パネルシアター</p> 	小学校 下学年～	<p>食品の働きの三要素を色の違う3兄弟のキャラクターで表現。取り外しのできる食べ物パーツがついていて、食べ物を働きでわけることを楽しく学ぶことができます。 内容: ○赤の食品(19ピース)牛肉、豚肉、鶏肉、ウインナー、ソーセージ、ハム、いわし、さんま、ひらめ、えび、あさり、かまぼこ、牛乳、チーズ、ヨーグルト、たまご、納豆、豆腐、わかめ、赤丸君 ○緑の食品(17ピース)白菜、しいたけ、なす、玉ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、ほうれん草、かぼちゃ、ピーマン、きゅうり、人参、トマト、みかん、りんご、いちご、バナナ、緑君 ○黄色の食品(15ピース)ごはん、おにぎり、おもち、食パン、ロールパン、そば、うどん、じゃが芋、さつまいも、里芋、サラダオイル、バター、マヨネーズ、砂糖、黄色君</p>		不明	不明
D-12	<p>なんでも食べる 元気なまあちゃん エプロンシアター</p> 	幼児～ 小学校 下学年	<p>食べた食品が体の中をどのように通って、吸収され、どのような働きをするのかをわかりやすいストーリーのエプロンにしました。 セット内容:エプロン、指導書(脚本)、人形(ごはん、お茶碗、消化器官(食道、胃、小腸、大腸、肝臓、膵臓)まあちゃんの洋服、げんきツズ4(あか・みどり・きいろ・しろ)、うんち4(バナナうんち・ころころうんち・もこもこうんち・びちびちうんち)</p>		吉田隆子 著(株) メイト	2007年

D-13	<p>早ね早起き 朝ごはん エプロンシアター</p> 	<p>幼児～ 小学校 下学年</p>	<p>「早ね早起き朝ごはん」運動をテーマにした食育教材です。昼夜の場面が変わったり、朝ごはんが出てくるなど、楽しいしかけがいっぱいです。規則正しい生活習慣の大切さを、子ども達にわかりやすく伝えます。 セット内容:エプロン、演じ方DVD、指導書、人形(パペット(男の子)、太陽、月、はやね、はやおき、あさごはん、クマ、ヤギ、リス)</p>	<p>陰山秀雄 監修 (株)メイト</p>	<p>2008年</p>
D-14	<p>赤・黄・緑エプロンシアター</p> 	<p>幼児～ 小学校 下学年</p>	<p>セット内容:赤・黄・緑エプロン ○赤の食品(9ピース):牛、豚、鶏、魚、海藻、たまご、牛乳、チーズ、豆腐 ○黄色の食品(5ピース):おにぎり、めん、食パン、じゃが芋、さつまい ○緑の食品(13ピース):人参、大根、なす、トマト、ねぎ、さやいんげん、そらまめ、ピーマン、みかん、りんご、いちご、すいか、レモン</p>	<p>不明</p>	<p>不明</p>
D-15	<p>お米くん</p> 	<p>小学3年～</p>	<p>「ごはん」の導入教材にモミから白米までの過程をかわいいうぬいぐるみでわかりやすく理解できます。 セット内容:モミの殻、玄米の皮、胚芽、白米本体各1個 サイズ高さ240mm 幅160mm 厚み110mm</p>	<p>不明</p>	<p>不明</p>
D-16	<p>赤・黄・緑 なんでもたべる げんきなご掛図</p> 	<p>小学3年～</p>	<p>3色食品群を丈夫なタペストリーで常時掲示しておくことができます。また、このタペストリーからバランスのよい献立を考えてみることもできます。</p>	<p>不明</p>	<p>不明</p>
D-17	<p>学年別成長パネル (小学1・3・6年生男女)全6体</p> 	<p>男子 1年 身長116.5cm 体重21.4kg 3年 128.1cm 27.2kg 6年 145.2cm 38.4kg 女子 1年 身長115.6cm 体重20.9kg 3年 127.3cm 26.4kg 6年 146.3cm 39.1kg (平成30年度)</p>	<p>不明</p>	<p>不明</p>	
D-18	<p>牛乳食材セット</p> 	<p>中学生</p>	<p>中学生の時期は、骨の成長にとって一番重要な時期です。この時期にこそ、学校給食等を通じた牛乳飲用により十分な骨密度を確保するとともに、特に牛乳飲用の習慣を定着させ、生涯にわたる健全な身体作りに役立てることが極めて重要です。しかしながら、子どもたちの実態は義務教育が終了し学校給食がなくなると、男女ともに総じて牛乳離れをする傾向がみられます。この背景には、牛乳の持つすぐれた栄養的価値や、牛乳の機能への認識がまだまだ不十分な実情があるのではとの考えから作られたのがこの教材セットです。 内容:A2サイズ指導カード(15枚)○骨の成長(生後3か月・8歳6か月・13歳・成人の掌のレントゲン写真)○骨量の変化(年齢と骨量)○骨代謝のしくみ○健康な骨と骨粗しょう症の骨(断面写真)○牛乳に含まれる主な栄養素とその働き○牛乳の優れた機能○給食のメニュー○牛乳を飲む場合と飲まない場合の栄養バランス○カルシウムが骨に蓄えられるしくみ○カルシウム吸収のしくみ○朝食抜きはどうしてダメ○朝食後の体温変化○スポーツ歴と骨量の変化○睡眠と骨の成長○ある日の朝食○指導者用解説書</p>	<p>株式会社 アールアンドエス 発行 千葉県学校給食用 牛乳供給 事業連絡 協議会</p>	<p>2009年</p>

D-20	<p>そのまんままるごと野菜カード</p> 	<p>おなじみの野菜の「実物大・そのまんま まるごと野菜41ピースと断面写真7ピース」をカードにしました。カードの野菜の「花と栽培風景」写真を収録したCD-ROMつきです。</p> <p>内容: ○根菜類:かぶ、ごぼう、大根、人参、蓮根 ○葉茎菜類:アスパラガス、カリフラワー、キャベツ、小松菜、春菊、セロリ、たけのこ、玉ねぎ、青梗菜、長ねぎ、菜花、にら、白菜、ブロッコリー、ほうれん草、水菜、レタス ○果菜類:オクラ、かぼちゃ、きゅうり、とうもろこし、トマト(ミニトマト)、なす、にがうり、ピーマン ○未熟な豆類:枝豆、グリーンピース、さやいんげん、さやえんどう、そらまめ、もやし ○いも類・きのこ類:さつま芋、里芋、じゃが芋、山の芋、きのこ</p>	群羊社	2014年
D-21	<p>ひと目でわかる砂糖量</p> 	<p>内容: 缶コーヒー190g(砂糖13g)、コーラ325g(砂糖35g)、スポーツ飲料325g(22g)、オレンジジュース325g(砂糖34g)、シェイク200g(砂糖43g)、メロンパン100g(砂糖40g)、チョコレート75g(砂糖30g)、シュークリーム100g(砂糖12g)、ショートケーキ(砂糖29g)、カップパフェ(砂糖38g)</p>	イワサキグループ	不明
D-22	<p>栄養指導用白板(食品カード付)</p> 	<p>中学生</p> <p>「献立の栄養素」について学ぶときに、食材を分類して貼れるように枠取りしてあります。縦は「主食・主菜・副菜・汁物」横は食品の3つの働きと6つの基礎食品群になっています。大きさ90cm×90cm 食品カード150枚(穀類13、芋及びでん粉類5、砂糖及び甘味類2、豆類5、種実類2、野菜類39、果実類14、きのこ類5、藻類6、魚介類19、肉類9、卵類2、乳類6、油脂類5、菓子類3、嗜好飲料類4、調味料及び香辛料11(カード裏面の栄養価は五訂増補の値です)</p>	株式会社ヒルマ	不明

<p>D-23</p>	<p>そのまんまお弁当料理カード</p> 	<p>特長： ①お弁当箱も料理も実物大なので、ひと目で料理も量も把握できます。 ②お弁当箱の容量とエネルギー量の数値が一緒！だからエネルギーコントロールが簡単。 ③主食3:主菜1:副菜2の表面積比で詰めれば、栄養バランスOK！ ④味、彩り、調理法などを考えて組み合わせると、おいしいお弁当づくりのノウハウが見えてきます。 内容:お弁当箱カード1組料理カード105枚+もう1品29枚(牛乳・乳製品、果物など) ○主食(15枚)白飯、幕の内ご飯、炊きおこわ、人参ご飯、菜飯、わかめご飯、筍ご飯、ピースご飯、芋ご飯、しょうが飯、きのこご飯、かやくご飯、ツナミックスご飯、精進ずし、三食そぼろご飯 ○主菜(30枚)ぶりの照焼、さばの竜田揚、さばの幽庵焼、あまだいの煮付、さわらの味噌漬焼、たちうおのオリブ焼、白身魚のフリッター、さけのムニエル、うなぎの蒲焼、エビフライ、牛肉の網焼、牛肉の有馬煮、筑前煮、豚肉の南蛮焼、豚肉の生姜焼、ロールポーク、ゆで豚、とんカツ、肉シューマイ、鶏肉の南部揚、鶏肉の鍋照焼、鶏肉のから揚、鶏肉の野菜ロール焼、卵焼、スペイン風オムレツ、う巻き卵、卵の干草焼、豆腐ハンバーグ、ぎせい豆腐、凍り豆腐の煮物 ○副菜(60枚)人参の含め煮、人参のグラッセ、キャロットサラダ、かぼちゃの含め煮、かぼちゃのいとこ煮、かぼちゃの素揚げサラダ、パンプキンのチーズ焼、春菊の磯辺和え、春菊ともやしのナムル、ほうれん草のサラダ、ほうれん草のお浸し、ほうれん草の中国風炒め、小松菜の胡麻和え、小松菜とあさりのからし醤油和え、さやいんげんのお浸し、さやいんげんの当座煮、いんげんと豚肉のみそ炒め、さやえんどうのサラダ、さやえんどうのコンビーフ炒め、さやえんどうの卵とじ、グリーンアスパラのマスタードサラダ、ブロッコリーのお浸し、ブロッコリーのサラダ、ブロッコリーとえのきたけのソテー、花野菜のサラダ、三色ピーマンのカラフル野菜サラダ、ピーマンとウインナーのソテー、なすとピーマンの鍋しぎ、なすのごまみそ和え、なすの中国風炒め煮、オクラのソテーカレー風味、青梗菜の炒め煮、にらの煮浸し、白菜とザーサイの炒め煮、キャベツの菜種和え、春雨の辛み炒め、大根の中国風炒め煮、コロコロサラダ、野菜炒め、根菜の煮物、精進揚げ、ごぼうのサラダごま風味、きんぴらごぼう、れんこんのきんぴら、ぜんまいの煮物、山くらげの炒め煮、切干大根の煮物、ひじきの煮物、きのこのマリネ、こんにゃくのきんぴら、卵の花の炒り煮、粉吹き芋、じゃが芋の煮物、ポテトサラダ、ポテトコロッケ、さつま芋と切昆布の煮物、スイートポテトサラダ、里芋の中国風煮、カテージチーズのフルーツサラダ ○もう1品(29枚)ゆかり、ふりかけ、青のり、梅干し(小、小、大)、焼きのり×2、たくあん、葉唐辛子の佃煮、紅しょうが、昆布の佃煮、桜えびの佃煮、プチトマト×2、パセリ、きゅうりの串刺し、レモン、みかん、バナナ、いちご、キウイフルーツ、牛乳、ヨーグルト、チーズ、旗、調味料入れ×3</p>	<p>群羊社</p>	<p>2013年</p>
-------------	--	---	------------	--------------

<p>D-24</p>	<p>そのまんま朝食バランス献立カード</p> 	<p>日頃朝食に出てきそうな料理や食材の写真が実物大のカードになっています。その数93品。主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品・くだものなどの組み合わせ方を美感的に学ぶことができます。</p> <p>内容:</p> <p>○主食:ごはん、おにぎり、おなかチャーハン、トースト、あんパン、カレーパン、クリームパン、メロンパン、レーズンパン</p> <p>○主菜:ゆでたまご、たまご焼き、具入りスクランブルエッグ、ハムエッグ、ウインナーソーセージのソテー、焼き魚、魚肉ソーセージのピカタ、納豆、冷やっこ</p> <p>○副菜:ほうれんそうのおひたし、小松菜の煮びたし、しゅんぎくのごまあえ、生野菜サラダ、ゆで野菜サラダ、キャベツとツナの和風サラダ、野菜いため</p> <p>○汁物・飲み物:豆腐とわかめのみそ汁、油揚げともやしのみそ汁、じゃが芋と玉ねぎのみそ汁、里芋と大根のみそ汁、生揚げとごぼうのみそ汁、コーンスープ、牛乳</p> <p>○穀類・芋類・砂糖・菓子:米、食パン、じゃが芋、里芋、砂糖、いちごジャム</p> <p>○油脂類:サラダ油、ごま油、バター、マーガリン、フレンチドレッシング</p> <p>○魚・肉・卵・豆・豆製品:削り節、魚肉ソーセージ、さけ、ツナ、ウインナーソーセージ、ハム、たまご、油揚げ、豆腐、納豆、生揚げ、みそ</p> <p>○牛乳・乳製品:小魚・海藻など:牛乳(びん入り)、ヨーグルト、しらす干し、のり、わかめ</p> <p>○色の濃い野菜:アスパラガス、小松菜、さやえんどう、しその葉、しゅんぎく、人参、ピーマン、ブロッコリー、ほうれんそう、ミント</p> <p>○その他の野菜・果物:キャベツ、きゅうり、コーン、ごぼう、しょうが、大根、玉ねぎ、ねぎ、もやし、レタス、うめぼし、しいたけ、バナナ、みかん、りんご</p> <p>○調味料:塩、しょうゆ、酢、こしょう、ねりがらし、だし汁、固形コンソメ、ごま</p>	<p>群羊社</p>	<p>2012年</p>																		
<p>D-25</p>	<p>14才男女年代別 実物大体格 モデル</p> 	<p>男子</p> <table border="1"> <tr> <td>平成26年</td> <td>身長165.1cm</td> <td>体重53.9kg</td> </tr> <tr> <td>昭和45年</td> <td>160.5cm</td> <td>49.6kg</td> </tr> <tr> <td>昭和25年</td> <td>147.3cm</td> <td>39.7kg</td> </tr> </table> <p>女子</p> <table border="1"> <tr> <td>平成26年</td> <td>身長156.4cm</td> <td>体重50.0kg</td> </tr> <tr> <td>昭和45年</td> <td>154.2cm</td> <td>48.3kg</td> </tr> <tr> <td>昭和25年</td> <td>146.6cm</td> <td>41.2kg</td> </tr> </table>	平成26年	身長165.1cm	体重53.9kg	昭和45年	160.5cm	49.6kg	昭和25年	147.3cm	39.7kg	平成26年	身長156.4cm	体重50.0kg	昭和45年	154.2cm	48.3kg	昭和25年	146.6cm	41.2kg	<p>不明</p>	<p>不明</p>
平成26年	身長165.1cm	体重53.9kg																				
昭和45年	160.5cm	49.6kg																				
昭和25年	147.3cm	39.7kg																				
平成26年	身長156.4cm	体重50.0kg																				
昭和45年	154.2cm	48.3kg																				
昭和25年	146.6cm	41.2kg																				