

小学家庭科教材

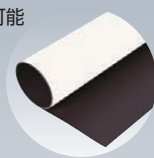
〈MGシート〉調理実習計画表

● MGシート製白板

〈調理実習計画表〉

めあて	材料	分量(1人分)	分量(人数分)	用具
材料				
用具				
手順				
時間	0分	()	()	()分

▶ 丸めて収納可能



▶ 使用例

〈調理実習計画表〉

三色野菜のカラフルな盛り付け

材料	分量(1人分)	分量(人数分)	用具
材料			
用具			
手順			
時間	0分	()	()分

161-0380

[本体 ¥18,500] ¥20,350

〈MGシート製〉●寸法：600×900mm●表面：ホワイトボードラミネート加工●裏面：全面ゴム磁石●付属品：黒・赤・青ラフル付マーカー各1本

- 決まった時間内で準備から調理、会食、後片付けまで行わなければならない調理実習の、目当てや献立、調理手順から作業の時間配分までを記入しておける実習計画表白板です。
- 常に目の届くところに掲示しておき、子どもたちが自らが進んで効率よく実習できるように促します。
- ホワイトボード仕様ですので、チョークのように粉が飛び心配もなく衛生的で、実習内容ごとに繰り返し書き消して使用できます。

▶ 記入項目

- めあて
- 材料
- 分量(1人分)
- 分量(人数分)
- 用具
- 手順

〈差替えパネル式〉小学家庭科レシピセット

● 大判常掲掲パネル

Aセット

ゆでたまご

1 あらう。 2 水を入れる。 3 尖にかける。 4 ゆでる。 5 冷やす。 6 からをむく。

材料と分量(1人分のゆでたまご)
たまご……………1個(50gくらい)
塩……………少し

① ゆでたまご

生野菜のサラダ

1 あらう。 2 切る。 3 フレンチーズをかける。 4 もりつける。

材料と分量(1人分のゆでたまご)
たまご……………1個(50gくらい)
塩……………少し

② 生野菜のサラダ

野菜いため

1 あらう。 2 切る。 3 フレンチーズをかける。 4 もりつける。

材料と分量(1人分のゆでたまご)
たまご……………1個(50gくらい)
塩……………少し

③ 野菜いため

いりたまご

1 あらう。 2 切る。 3 フレンチーズをかける。 4 もりつける。

材料と分量(1人分のゆでたまご)
たまご……………1個(50gくらい)
塩……………少し

④ いりたまご

Bセット

野菜サラダ

1 野菜を洗う。 2 野菜を切る。 3 野菜を切る。 4 フレンチーズをかける。 5 もりつける。

材料と分量(1人分のゆでたまご)
たまご……………1個(50gくらい)
塩……………少し

① 野菜サラダ

ごはん

1 米を洗う。 2 米を炊く。 3 米を炊く。 4 米を炊く。

材料と分量(1人分のゆでたまご)
たまご……………1個(50gくらい)
塩……………少し

② ごはん

みそしる

1 米を洗う。 2 米を炊く。 3 米を炊く。 4 米を炊く。

材料と分量(1人分のゆでたまご)
たまご……………1個(50gくらい)
塩……………少し

③ みそしる

ゆでたまご

1 あらう。 2 水を入れる。 3 尖にかける。 4 ゆでる。 5 冷やす。 6 からをむく。

材料と分量(1人分のゆでたまご)
たまご……………1個(50gくらい)
塩……………少し

④ ゆでたまご

161-0120 Aセット

[本体 ¥35,000] ¥38,500

161-0130 Bセット

[本体 ¥35,000] ¥38,500

〈各7枚セット〉

- 各セット7枚入(パネル内に内蔵) ● 掛図：B1判(約728×1030mm)／紙製／カラー印刷
- パネル：開閉式アルミフレーム／732×1034×T20mm／透明塩ビ製カバー付

- 小学校家庭科で行う調理の手順やポイントを、それぞれ各調理ごとに1枚ずつ、B1判大型サイズの掛図にまとめた、使いやすくて便利なパネル教材です。
- 各調理の手順は、わかりやすいイラストを採用。材料と完成・盛りつけ例は鮮明なカラー写真を掲載しています。カラフルなパネルで、児童の目を引きつけます。
- パネルは開閉式になっていますので、授業で必要な掛図を前面にセットして使用します。使わない残りの掛図はパネルの中に内蔵しておくことができます。

「日本食品標準成分表2010」対応 最新食品カード

●カード150枚セット・バインダーケース入り

061-0290

[本体 ¥20,000] ¥22,000

＜カード150枚＞●寸法：67×97mm●厚紙製●表面ラミネート加工●裏面マグネット付●リフィル・一覧表付●バインダーケース入

- 「日本食品標準成分表2010」に基づき、教科書に出てくる主な食品150種の、カラー写真のカードです。
- マグネット付きなので、スチール製の黒板や白板などに貼り付けて掲示することができます。
- 裏面にも簡単な食品情報を掲載しています。
- カードが見つけやすく、収納・持ち運びに便利なオリジナルバインダー入りです。



▶カード一覧

- | | | | | | | |
|-------------------|-------------------|-----------------|-------------------|--------------------|---------------------|---------------------|
| 1. 小麦粉(薄力粉・1等) | 21. だいず(全粒・国産・乾) | 43. かいわれだいこん | 64. サラダな | 86. あおのり | 108. つみれ | 130. ラード |
| 2. 食パン | 22. きな粉(全粒大豆) | 44. だいこん(皮付き) | 65. サニーレタス | 87. のり(あまのり・味付けのり) | 109. はんぺん | 131. バター(有塩バター) |
| 3. ロールパン | 23. 木綿豆腐 | 45. たけのこ(ゆで) | 66. れんこん | 88. ごんぶ(まごんぶ) | 110. さつまあげ | 132. マーガリン(ソフトタイプ) |
| 4. うどん(生) | 24. 油あげ | 46. たまねぎ | 67. アボカド | 89. かんてん(てんぐさ) | 111. 牛肉(かたロース) | 133. ショートケーキ |
| 5. 中華めん(生) | 25. なっとう(糸引きなっとう) | 47. チンゲンサイ | 68. いちご | 90. ほしひじき | 112. ひき肉(牛) | 134. クラッカー |
| 6. スパゲッティ(乾) | 26. くり(日本ぐり・生) | 48. とうもろこし | 69. みかん(うんしゅうみかん) | 91. 生わかめ(生) | 113. コンビーフ(缶詰) | 135. ビスケット |
| 7. マカロニ(乾) | 27. ごま(いり) | 49. (スイートコーン) | 70. キウイフルーツ | 92. あじ(まあじ・生) | 114. ぶた肉(ロース・脂身つき) | 136. みりん |
| 8. ぶ(焼き・親世ふ) | 28. アスパラガス | 50. ミニトマト | 71. グレープフルーツ | 93. 小魚のつくだに(いかなご) | 115. レバー(ぶた) | 137. せん茶(浸出液) |
| 9. パン粉(乾燥) | 29. さやいんげん | 51. なす | 72. さくらんぼ(国産) | 94. にぼし(かたくちいわし) | 116. ハム(ロース) | 138. 紅茶(浸出液) |
| 10. ごはん(水稲めし・精白米) | 30. さやえんどう | 52. にがうり(ゴーヤ) | 73. すいか | 95. しらすぼし(半乾燥品) | 117. ベーコン | 139. ココア(ミルクココア) |
| 11. もち | 31. グリーンピース | 53. にら | 74. パインアップル | 96. かつおぶし | 118. ウィンナー | 140. ウスターソース |
| 12. 白玉粉 | 32. かぶ(皮付き) | 54. にんじん(皮付き) | 75. パナナ | 97. 塩ざけ(しろさけ) | 119. とり肉(若鶏・むね・皮つき) | 141. しょうゆ(こいくちしょうゆ) |
| 13. そば(ゆで) | 33. かぼちゃ(日本かぼちゃ) | 55. ねぎ(根深ねぎ) | 76. ブルーベリー(ジャム) | 98. さば(まさば・生) | 120. うすらの卵(全卵・生) | 142. 食塩 |
| 14. こんにやく | 34. カリフラワー | 56. はくさい | 77. ライチ | 99. さんま(生) | 121. けい卵(全卵・生) | 143. 食酢(穀物酢) |
| (板・精粉こんにやく) | 35. キャベツ | 57. パセリ | 78. りんご | 100. たらこ(すけとうだら・生) | 122. 牛乳(普通牛乳) | 144. ケチャップ |
| 15. さつまいも(塊根・生) | 36. きゅうり | 58. ビーマン(青ビーマン) | 79. レモン | 101. たら(まだら・生) | 123. 生クリーム(乳脂肪) | 145. フレンチドレッシング |
| 16. さといも(塊茎・生) | 37. ごぼう | 59. ブロッコリー | 80. ココナッツミルク(缶詰) | 102. まぐろの油づけ(缶詰) | 124. ヨーグルト(全脂無糖) | 146. マヨネーズ |
| 17. じゃがいも(塊茎・生) | 38. こまつ菜 | 60. ほうれんそう | 81. えのきたけ | 103. あさり(生) | 125. ヨーグルトドリンク | 147. みそ(米みそ・甘みそ) |
| 18. タピオカパール(乾) | 39. ししとうがらし | 61. みつば(糸みつば) | 82. 生しいたけ(生) | 104. えびくるまえび(生) | 126. チーズ(プロセスチーズ) | 148. カレールウ |
| 19. 砂糖(糖・上白糖) | 40. しゅんぎく | 62. もやし(だいずもやし) | 83. ほししいたけ(乾) | 105. いか(するめいか・生) | 127. アイスクリーム(高脂肪) | 149. こしょう(混合・粉) |
| 20. はちみつ | 41. しょうが(生) | 63. レタス | 84. なめこ | 106. かまぼこ(煮しかまぼこ) | 128. ごま油 | 150. シナモン(粉) |
| | 42. セロリー | | 85. マッシュルーム(生) | 107. ちくわ(焼きちくわ) | 129. サラダ油(植物油・調合油) | |

新食品カード

●カード100枚セット・収納ケース入り



061-0330 100DX-II

[本体 ¥15,000] ¥16,500

＜カード100枚＞●厚紙製●寸法：67×97mm●表面ラミネート加工●裏面マグネット付●一覧表付●収納ケース入

- 家庭科の教科書や給食に使われる主な食品100種を収録した、鮮明なカラー写真による食品カード。いろいろな用途で使いやすい、裏面マグネット付きです。
- 裏面には食品群や食品番号、食品名の簡単な食品情報を掲載しています。

▶カード一覧

- | | | |
|-------------------|---------------------|--------------------|
| 1. 小麦粉(薄力粉・1等) | 34. とうもろこし(スイートコーン) | 68. 塩ざけ(しろさけ) |
| 2. 食パン | 35. トマト | 69. まぐろの油づけ(缶詰) |
| 3. うどん(生) | 36. なす | 70. あさり(生) |
| 4. 中華めん(生) | 37. にら | 71. えびくるまえび(生) |
| 5. スパゲッティ(乾) | 38. にんじん(皮つき) | 72. かまぼこ(煮しかまぼこ) |
| 6. ごはん(水稲めし・精白米) | 39. ねぎ(根深ねぎ) | 73. ちくわ(焼きちくわ) |
| 7. もち | 40. はくさい | 74. 牛肉(かたロース) |
| 8. 白玉粉 | 41. パセリ | 75. ひき肉(牛) |
| 9. そば(ゆで) | 42. ビーマン(青ビーマン) | 76. ぶた肉(ロース・脂身つき) |
| 10. さつまいも(塊根・生) | 43. ブロッコリー | 77. レバー(ぶた) |
| 11. さといも(塊茎・生) | 44. ほうれんそう | 78. ハム(ロース) |
| 12. じゃがいも(塊茎・生) | 45. みつば(糸みつば) | 79. ベーコン |
| 13. 砂糖(糖・上白糖) | 46. もやし(だいずもやし) | 80. ウィンナー |
| 14. はちみつ | 47. レタス | 81. とり肉(若鶏・むね・皮つき) |
| 15. だいず(全粒・国産・乾) | 48. サラダな | 82. けい卵(全卵・生) |
| 16. 木綿豆腐 | 49. いちご | 83. 牛乳(普通牛乳) |
| 17. 油あげ | 50. みかん(うんしゅうみかん) | 84. 生クリーム |
| 18. なっとう(糸引きなっとう) | 51. パナナ | (ホイップクリーム・乳脂肪) |
| 19. ごま | 52. りんご | 85. ヨーグルト(全脂無糖) |
| 20. さやいんげん | 53. レモン | 86. チーズ(プロセスチーズ) |
| 21. グリーンピース | 54. 生しいたけ(生) | 87. サラダ油(植物油・調合油) |
| 22. かぶ(皮つき) | 55. ほししいたけ(乾) | 88. ラード |
| 23. かぼちゃ(日本かぼちゃ) | 56. なめこ | 89. バター(有塩バター) |
| 24. キャベツ | 57. マッシュルーム(生) | 90. マーガリン(ソフトタイプ) |
| 25. きゅうり | 58. のり(あまのり・味付けのり) | 91. 酒(合成清酒) |
| 26. ごぼう | 59. ごんぶ(まごんぶ) | 92. みりん(本みりん) |
| 27. こまつ菜 | 60. かんてん(てんぐさ) | 93. せん茶(浸出液) |
| 28. ししとうがらし | 61. ほしひじき | 94. 紅茶(浸出液) |
| 29. しゅんぎく | 62. 生わかめ(生) | 95. しょうゆ(こいくちしょうゆ) |
| 30. しょうが(生) | 63. あじ(まあじ・生) | 96. 食塩 |
| 31. セロリー | 64. 小魚のつくだに(いかなご) | 97. 食酢(穀物酢) |
| 32. だいこん(皮つき) | 65. にぼし(かたくちいわし) | 98. マヨネーズ |
| 33. たまねぎ | 66. しらすぼし(半乾燥品) | 99. みそ(米みそ・甘みそ) |
| | 67. かつおぶし | 100. こしょう(混合・粉) |

食品カード

●カード50枚セット・収納ケース入り

▶裏面磁石付

541-0154 50

[本体 ¥9,000] ¥9,900

＜カード50枚＞

●厚紙製●寸法：67×97mm●表面ラミネート加工●裏面マグネット付●収納ケース入

- | | | |
|--------------------|---------------------|------------------------|
| 1. 食パン | 18. トマト(果実・生) | 35. にぼし(かたくちいわし) |
| 2. うどん(生) | 19. なす(果実・生) | 36. あさり(生) |
| 3. スパゲッティ(乾) | 20. にんじん(根・生) | 37. 牛肉(かたロース・脂身つき) |
| 4. ごはん(水稲めし・精白米) | 21. ねぎ(根深ねぎ・生) | 38. ぶた肉(ロース・脂身つき) |
| 5. そば(ゆで) | 22. ピーマン(青ピーマン・生) | 39. レバー(ぶた・肝臓) |
| 6. さつまいも(塊根・生) | 23. ほうれんそう(葉・生) | 40. ハム(ぶた・ロースハム) |
| 7. じゃがいも(塊茎・生) | 24. もやし(だいずもやし・生) | 41. ウィンナーソーセージ(ぶた) |
| 8. 砂糖(串糖・上白糖) | 25. レタス(結球葉・生) | 42. とり肉 |
| 9. 豆腐(木綿豆腐) | 26. いちご(生) | (若鶏肉・むね・皮つき) |
| 10. 油あげ(生) | 27. みかん(うんしゅうみかん・生) | 43. 卵(鶏卵・全卵) |
| 11. なっとう(糸引き納豆) | 28. りんご(生) | 44. 牛乳(普通牛乳) |
| 12. さやいんげん(若ざや・生) | 29. しいたけ(生しいたけ・生) | 45. チーズ(プロセスチーズ) |
| 13. かぼちゃ(日本かぼちゃ・生) | 30. のり(あまのり・味付けのり) | 46. サラダ油(植物油・調合油) |
| 14. キャベツ(結球葉・生) | 31. こんぶ(まこんぶ・素干し) | 47. バター(有塩バター) |
| 15. きゅうり(果実・生) | 32. ひじき(ほしひじき・乾) | 48. マーガリン(ソフトタイプマーガリン) |
| 16. だいこん(根・生) | 33. わかめ(原藻・生) | 49. 食塩 |
| 17. たまねぎ(りん茎・生) | 34. あじ(まあじ・生) | 50. みそ(米みそ・甘みそ) |

五訂 6つの基礎食品群(小学版) ●大判常掲図

＜パネル＞献立の栄養バランス調べ ●スチールパネル製白板



161-0280 パネル [本体 ¥27,800] ¥30,580

＜裏面MG付＞●スチールパネル製●寸法：900×900×T10mm●重量：2.7kg●片面印刷●表面ラミネート加工●アルミフレーム●吊下げ金具付

161-0300 タペストリー [本体 ¥13,400] ¥14,740

＜大判＞●寸法：1250×1250mm●合成紙製●軸：塩ビ製／L1295mm／上下2本●吊下げ紐付●巻止め付

●「日本食品標準成分表2010」に基づいた食品を選定しています。

161-0200 小学版 [本体 ¥22,500] ¥24,750

＜スチールパネル製＞●寸法：600×900mm●パネル：スチール製／表面ホワイトボードラミネート加工●フレーム：ゴム製

- 献立を主食、汁物、主菜、副菜に分類し、さらに各料理に使われている材料を6つの栄養素別に分類して、書き込んでいきます。
- 一覧表に書き出すことで、食事バランスがイメージしやすくなり、また、栄養素別の過不足も視覚的にとらえることができます。

栄養献立表白板

●スチールパネル製両面白板／食品カード付



丸型 表面(W150DX)

丸型 裏面(共通)



四角型 表面(W150DX-II)

四角型 裏面(共通)

丸型

541-2230 W150DX [本体 ¥56,000] ¥61,600

＜食品カード150枚付＞●食品カード：最新食品カード(061-0290)一式

541-2042 W100DX [本体 ¥46,400] ¥51,040

＜食品カード100枚付＞●食品カード：新食品カード100DX-II(061-0330)一式

541-2055 W50 [本体 ¥40,800] ¥44,880

＜食品カード50枚付＞●食品カード：食品カード50(0541-0154)一式

四角型

541-2240 W150DX-II [本体 ¥56,000] ¥61,600

＜食品カード150枚付＞●食品カード：最新食品カード(061-0290)一式

541-2080 W100DX-II [本体 ¥46,400] ¥51,040

＜食品カード100枚付＞●食品カード：新食品カード100DX-II(061-0330)一式

541-2090 W50-II [本体 ¥40,800] ¥44,880

＜食品カード50枚付＞●食品カード：食品カード50(0541-0154)一式

- ▶白板 ●寸法：900×900mm●表：栄養白板●裏：献立白板●両面スチール白板●アルミフレーム●吊下げ金具付
- ▶食品カード ●寸法：67×97mm●厚紙製／表面ラミネート加工／裏面マグネット付

- 両面式の白板と鮮明カラーの食品カードのセットです。
- 表面にはカードを貼って食品を目で確認できます。裏面には献立ごとの食品の栄養素を分類して書き込み、各食品の役割や栄養バランスを確認することができます。

計量器具の使い方

●大判常掲図



161-0340 パネル

[本体 ¥16,500] ¥18,150

●寸法：1080×780mm ●発泡樹脂パネル製 ●表面ラミネート ●アルミフレーム

161-0350 タペストリー

[本体 ¥13,500] ¥14,850

＜大判＞ ●寸法：1500×1100mm ●合成紙製 ●軸：塩ビ製／L1145mm／上下2本

- ▶掲載内容 さまざまな計量器(上皿自動はかり・デジタルはかり・計量スプーン・計量カップ)／計量スプーンの使い方／計量カップの使い方／はかりの使い方
- 調理実習時に必ず行う、調味料や各種食品の計量の仕方と、それにとりあうはかりや計量スプーンなどの計量器具の使い方を一覧にまとめました。

野菜の切り方

●大判常掲図



161-0110 パネル

[本体 ¥15,800] ¥17,380

●寸法：780×1080mm ●発泡樹脂パネル製 ●表面ラミネート ●アルミフレーム

161-0160 タペストリー

[本体 ¥15,500] ¥17,050

＜大判＞ ●寸法：1080×1500mm ●合成紙製 ●軸：塩ビ製／L1545mm／上下2本 ●吊下げ金具・紐付 ●巻止め付

- ▶掲載内容 うす切り／せん切り／たんざく切り／くし形切り／いちよう切り／輪切り／こぐち切り
- 教科書に掲載されている野菜の切り方を、写真と破線でわかりやすく示しました。

基礎ぬい実習キット

●実習用教材



734-2027

[本体 ¥36,600] ¥40,260

●針(ひも通し)：L80mm／プラキャップ付 ●まち針：プラスチック製／5色1組 ●糸：綿／φ2×L700mm／紅白1組 ●ボタン：プラスチック製／φ77mm／2種1組／2穴・4穴 ●網状シート：ポリエステル製／50×250mm・縫い位置印付／115×115mm・ボタン受位置印付／200×250mm・三つ折

- 布に見立てた網状シートと、針に見立てたプラスチックキャップがついたひも通しのセットです。
- 見本を見ながら、安全に繰り返し基礎縫いができ、拡大した状態での実習なので、仕組みをしっかり身に付けられます。



- ▶見本
- ① ぬい見本(6種)……………2 個
- ② ボタンつけ見本(2種)……………1 個
- ③ まちばり見本……………1 個
- ▶実習材料
- ④ 針(ひも通し)……………6 本
- ⑤ まち針……………5 組
- ⑥ 糸……………6 組
- ⑦ ボタン……………12 枚
- ⑧ 網状シート50×250mm……………6 枚
- ⑨ // 115×115mm……………6 枚
- ⑩ // 200×250mm……………6 枚
- ⑪ // 115×245mm……………7 枚
- ⑫ // 120×215mm……………5 枚
- ⑬ // 140×170mm……………5 枚

ひかりのくにグループ

株式会社 **ヒカ**

〒136-0082 東京都江東区新木場1丁目18-11

TEL 03-6892-7710(代表)

FAX 03-6892-7715



ヒカ 代理店