

小学家庭科教材

新学習指導要領準拠品

<MGシート>調理実習計画表

● MGシート製白板

丸めて収納可能

使用例

材料・用具	分量(1人分)	分量(人数)	用具

手
順
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・青ラール付マーカー各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
- 材料
 - 用具
 - めあて
 - 分量(1人分)
 - 料理名
 - 分量(人数分)
 - 手順

<差替えパネル式>小学家庭科レシピセット

● 大判常掲図パネル

Aセット

ゆでたまご

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

材料と分量(1人分のゆずす)
たまご.....1個(50gくらい)
塩.....少し

①ゆでたまご

②生野菜のサラダ

こみきいも

③野菜いため

ごはん

④いりたまご

⑤生野菜のサラダ

こみきいも

⑥野菜いため

ごはん

⑦みそしる

⑧いりたまご

みそしる

⑨ゆでたまご

こみきいも

⑩ゆでたまご

Bセット

①野菜サラダ

- 1 野菜を洗う。
- 2 野菜をゆでる。
- 3 野菜を切る。
- 4 フリガク混ぜる。

材料と分量(1人分のゆずす)
キャベツ.....50g(1枚)
トマト.....50g(1/4個)
ブロッコリー.....50g(1/2株)
きゅうり.....50g(1/2本)
フレンチソース(材料が100gの場合)
塩.....0.5g(小さじ1/4)
サラダ油.....5g(小さじ1)
こしょう.....少し

①野菜サラダ

②ごはん

いりたまご

③みそしる

三色野菜の油いため

④ゆでたまご

⑤みそしる

三色野菜の油いため

⑥ゆでたまご

こみきいも

⑦ゆでたまご

⑧ゆでたまご

こみきいも

⑨ゆでたまご

こみきいも

⑩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、使いやすい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・盛りつけ例は鮮やか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2020」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

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2020」に基づいた最新版。
- 給食や教科書に出てくる主な食品150種を網羅した、鮮明カラーのマグネット式カードです。
- スチール製の黒板・白板に貼り付け可能です。
- 裏面には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。



▶裏面磁石付

▶カード一覧

- | | | | | | | |
|----------------------|-------------------|-----------------|-------------------|--------------------|---------------------|--------------------|
| 1. 小麦粉(薄力粉・1等) | 21. だいず(全粒・国産・乾) | 41. かわれだいこん | 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. パター(無発酵・有塩) |
| 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(家庭用) |
| 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(白) | 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(焼きぶ・観世ぶ) | 28. アスバラガス | 49. 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 | 50. ミニトマト | 72. さくらんぼ(国産) | 94. にぼし(かたちいわし) | 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 | 51. なす | 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 | 52. にがうり(ゴーヤ) | 74. バインアップル | 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) | 53. いら | 75. バナナ | 97. 塩ざけ(しろさけ) | 119. とり肉(若鶏・むね・皮つき) | 141. しょうゆ(ごくちしょうゆ) |
| 13. そば(ゆで) | 33. かぼちゃ(日本かぼちゃ) | 54. にんじん(皮付き) | 76. ブルーベリー(ジャム) | 98. さば(まばさ・生) | 120. うずらの卵(全卵・生) | 142. 食塩 |
| 14. ごんにやく(板・精粉ごんにやく) | 34. カリフラワー | 55. ねぎ(根深ねぎ) | 77. ライチ | 99. さんま(生) | 121. けい卵(全卵・生) | 143. 食酢(穀物酢) |
| 15. さつまいも(塊根・生) | 35. キャベツ | 56. はくさい | 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 |
| 16. さといも(塊茎・生) | 36. きゅうり | 57. パセリ | 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 |
| 17. じゃがいも(塊茎・生) | 37. ごぼう | 58. ビーマン(青ビーマン) | 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 |
| 18. タピオカパール(乾) | 38. ごまつ菜 | 59. ブロッコリー | 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) |
| 19. タピオカパール(乾) | 39. ししとうがらし | 60. ほうれんそう | 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 |
| 20. 砂糖(車糖・上白糖) | 40. しゅんぎく | 61. みつば(糸みつば) | 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) |
| | 41. しょうが(生) | 62. もやし(だいずもやし) | 84. なめこ | 106. かまぼこ(蒸しかまぼこ) | 128. ごま油 | 150. シナモン(粉) |
| | 42. セロリー | 63. レタス | 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



▶裏面磁石付

▶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. いら | 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(蒸しかまぼこ) |
| 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(車糖・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(若鶏肉・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. バナナ | (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. パター(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. ごまつ菜 | 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(ごくちしょうゆ) |
| 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) |

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、鮮やか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、簡単な食品情報(食品群・食品番号・食品名)を掲載しています。

食品カード

●カード50枚セット・収納ケース入

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

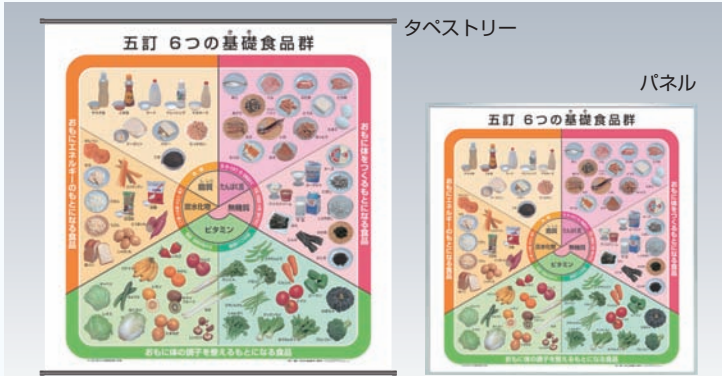
▶裏面磁石付



- | | | |
|--------------------|---------------------|-------------------------|
| 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. ウインナーソーセージ(ぶた) |
| 8. 砂糖(単糖・上白糖) | 25. レタス(結球葉・生) | 42. とり肉
(若鶏肉・むね・皮つき) |
| 9. 豆腐(木綿豆腐) | 26. いちご(生) | 43. 卵(鶏卵・全卵) |
| 10. 油あげ(生) | 27. みかん(うんしゅうみかん・生) | 44. 牛乳(普通牛乳) |
| 11. なっとう(糸引き納豆) | 28. りんご(生) | 45. チーズ(プロセスチーズ) |
| 12. さやいんげん(若ざや・生) | 29. しいたけ(生しいたけ・生) | 46. サラダ油(植物油脂・調合油) |
| 13. かぼちゃ(日本かぼちゃ・生) | 30. のり(あまの・味付けのり) | 47. パター(有塩バター) |
| 14. キャベツ(結球葉・生) | 31. こんぶ(まこんぶ・素干し) | 48. マーガリン(ソフトタイプマーガリン) |
| 15. きゅうり(果実・生) | 32. ひじき(ほしひじき・乾) | 49. 食塩 |
| 16. だいこん(根・生) | 33. わかめ(原藻・生) | 50. みそ(米みそ・甘みそ) |
| 17. たまねぎ(りん茎・生) | 34. あじ(まあじ・生) | |

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



食品のグループ	主にエネルギーのもとになる食品		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品	
	米・パン・いも類 めん類・とうもろこし	豆・大豆・とうもろこし しいしつ	肉・魚・卵・たまご ごぼう・かぼちゃ	牛乳・チーズ ヨーグルト	野菜・きのこ 海藻類	きのこ・わかめ あじ・いわし
こん立						
主食						
しる物						
おかず						

161-0280 パネル [本体¥38,900] ¥42,790

<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。

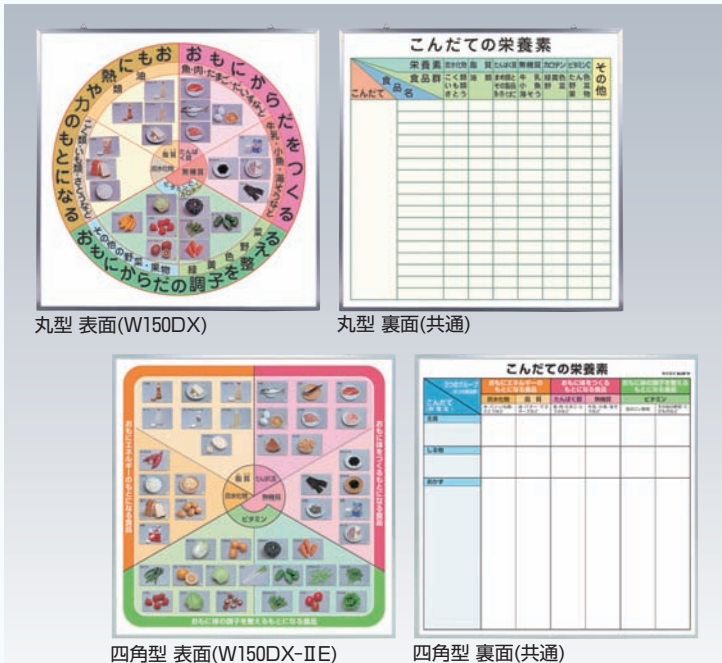
161-0200 小学版 [本体¥34,600] ¥38,060

<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、食事の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

541-2230 W150DX [本体¥69,600] ¥76,560

<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¥60,500] ¥66,550

<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¥53,900] ¥59,290

<食品カード50枚付> ●食品カード: 食品カード50(541-0154)一式

四角型

541-2240 W150DX-II [本体¥69,600] ¥76,560

<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¥60,500] ¥66,550

<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¥53,900] ¥59,290

<食品カード50枚付> ●食品カード: 食品カード50(541-0154)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

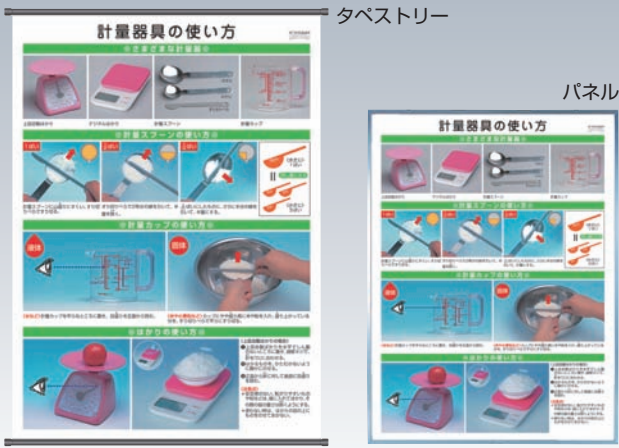
▶食品カード ●寸法: 67×97mm ●厚紙製 ●表面ラミネート加工 ●裏面マグネット付

●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

●大判掲掲



161-0340 パネル [本体 ¥18,000] ¥19,800

●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

161-0350 タペストリー [本体 ¥13,500] ¥14,850

＜大判＞ ●寸法：1100×1500mm ●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、それにとまな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

●大判掲掲



161-0110 パネル [本体 ¥17,500] ¥19,250

●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。

基礎めい実習キット

●実習用教材



734-2027 [本体 ¥36,600] ¥40,260

●針(ひと通し)：L80mm／プラスチック付 ●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と通しのセットです。
- 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、仕組みをしっかりと身に付けられます。



▶ボタンつけ見本

▶ぬい見本

▶ぬい見本

▶まち針見本

▶針(ひと通し)

▶まち針

- ▶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(ひと通し).....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 **ロケ**

〒175-0082 東京都板橋区高島平6丁目1-1
TEL 03-6904-2600(代表)
FAX 03-6904-2577



ロケ 代理店