



おかやまコープ

# たべると たいせつ



## 出前授業メニュー

2024 年度版



～はじめに～

おかやまコープでは、これまでに培ってきた『たべる・たいせつ活動』を活かし、子どもや保護者を対象に「たべる・たいせつ出前授業」を行っています。

たべる・たいせつ応援隊は、子どもたちに食に関する正しい知識と望ましい食習慣等を身につけてもらえるよう応援します。（\*おかやまコープでは、食育を「たべる・たいせつ」と称しています）

### 《申し込みから企画当日までの流れ》

1. おかやまコープ組合員活動グループまたはたべる・たいせつ応援隊サポーターまでお電話いただくか、右記二次元コードよりお申込みください。
2. 団体名・希望日時・担当者名・電話番号をお知らせください。  
→後日、事務局より連絡が入ります。（日程と担当者のお知らせ）
3. 担当サポーターと打合せをしていただきます。  
→できるだけ詳しく内容をお知らせください。

申込フォームへは  
こちらから



やだやだオニ

### 《出前授業活動時間》

約 1～2 時間程度です

（準備～撤収まで）

終了後、速やかに撤収します。

\* 出前授業公演時間をご相談ください。



## ☆A:ペープサート☆

(所要時間 15~20分)

### 1. 『すごい!野菜パワー』

好き嫌いしないでお野菜をいっぱい食べて、やだやだオニをやっつけるお話

### 2. 『ごはんを食べてもりもり元気!』

おにぎり君と一緒に、ごはんを食べることの大切さを考えるお話

### 3. 『まいにちうちでるかな』

うちをすることのたいせつさや、うちを出す「5つの技」をうちダスマンが教えてくれるお話

### 4. 『たのしいクッキング♪』

~3つのひみつの虎の巻~

トラ仙人が楽しく料理をするためのお約束を、くっくのホットケーキ作りを通して教えてくれるお話



## ☆B:パネルシアター☆

(所要時間 15~20分)

### 1. 『すごい!野菜パワー』

好き嫌いしないでお野菜をいっぱい食べて、やだやだオニをやっつけるお話

### 2. 『まいにちうちでるかな』

うちをすることのたいせつさや、うちを出す「5つの技」をうちダスマンが教えてくれるお話

### 3. 『いただきますはありがとう』

~おいしいカレーができるまで~

たくさんの人の手間と愛情がかかっている食べ物に感謝して、大切に食べようという気持ちが分かるお話

### 4. 『ごはんを食べてもりもり元気!』

おにぎり君と一緒に、ごはんを食べることの大切さを考えるお話





## ☆C:エプロンシアター☆

(所要時間 約10分)

### 1. 『なんでも食べて元気いっぱい』

健やかに成長するには、3つの色に分けられた食べ物をバランスよく食べようというお話

\*体の仕組みも分かるようになっています。

### 2. 『早寝早起き朝ごはん』

コープのこうちゃんと一緒に、早寝・早起き・朝ごはん大作戦を頑張ろうというお話



## ☆D:講話☆

(所要時間 15~20分)

~食・生活習慣に関するお話をします~

- ①. 「マナーを守って  
おもいやりマスターになろう」
- ②. 「3色食品群を車で理解してみよう」
- ③. 「糖・脂質に気をつけよう」
- ④. 「ちゃんと食べよう!朝ごはん」
- ⑤. 「いいうんちってどんなうんち」
- ⑥. 「おいしってうれしいね」(離乳食)
- ⑦. 「おいしってたのしいね」



【大人向け】

- ⑨. 「目指せ!1日野菜350g」
- ⑩. 「共食の大切さ」



\*講話にそった食育資料もお渡しできます。

## ☆E:展示物☆

\*展示のみ

直接触れることはできません。

1. 『糖分の展示』
2. 『脂質量の展示』
3. 『野菜350g』





## ☆F:食育クイズ・ゲーム☆

(所要時間 15分程度)

- ①. 「わたしはだれでしょう?クイズ」
- ②. 「シルエットクイズ」
- ③. 「お魚クイズ」
- ④. 「お魚つりゲーム」
- ⑤. 「おはしの持ち方ゲーム」
- ⑥. 「おもしろビンゴ」(4種類)
- ⑦. 「おやさいバス」
- ⑧. 「おやさいなにいるゲーム」
- ⑨. 「野菜350gってどのくらい?ゲーム」
- ⑩. 「その他」



\* 内容・詳細についてはお問い合わせください。

出前授業を行う際に費用の負担はありませんが、食育ゲームをご希望の際に小物を用意していただく場合があります。

メニュー以外に、食育絵本の読み聞かせなど希望していただければご用意いたします。



～お問い合わせはこちら～

生活協同組合おかやまコープ  
たべる・たいせつ応援隊 事務局

〒700-0026

岡山市北区奉還町一丁目 7-7

TEL : 086-256-2570

FAX : 086-256-2585

おかやまコープホームページからもお申込みできます

