

2026 年度版

おかやまコープ

# たべる・たいせつ応援隊 出前授業メニュー



～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）

## 《お申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「たべる・たいせつ応援隊事務局」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・担当者名・電話番号・希望日時（第1・第2）をお知らせください。  
→日程調整した後、事務局より連絡します。（日程と担当サポーターの連絡）
3. 担当サポーターと打ち合わせしていただきます。  
→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。  
\* 出前授業公演時間はご相談ください。





## ☆A: ペープサート☆

(所要時間：15～20分)

1. 『すごい！野菜パワー』（0～5歳程度）  
好き嫌いしないでやさいをいっぱい食べて、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！』（3歳～12歳程度）  
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. 『まいにちうんちでるかな？』（4歳～12歳程度）  
うんちをすることの大切さや、うんちを出す「5つの技」をうんちダスマンが教えてくれるお話
4. 『たのしいクッキング♪』（6歳以上）  
～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』（0～5歳程度）  
好き嫌いしないでやさいをいっぱい食べて、やだやだオニをやっつけるお話
2. 『まいにちうんちでるかな？』（4歳から12歳程度）  
うんちをすることの大切さや、うんちを出す「5つの技」をうん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』（5歳以上）  
～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！』（3歳～12歳程度）  
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』（3歳～）  
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内容です
2. 『早寝早起き朝ごはん』（1歳以上）  
コープのコーちゃんと一緒に、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 (おやつ)
- 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. おいしいってうれしいね (離乳食)
- ⑦. おいしいってたのしいね
- ⑧. おいしいってわくわくだね (スプーン・フォーク)
- ⑨. おいしいってぼうけんだね (偏食)



【大人向け】

- ⑩. 減塩生活初めてみませんか?
- ⑪. 目指せ! 1日野菜 350g
- ⑫. 栄養バランスの良い食事の大切さ
- ⑬. 共食の大切さ



## ☆F:食育クイズ・ゲーム☆

(所要時間：15分程度)

- ①. お魚つりゲーム
- ②. おはしの持ち方ゲーム
- ③. 野菜あてゲーム
- ④. 香り当てゲーム
- ⑤. おやさいパス
- ⑥. おやさいなにいろゲーム
- ⑦. 野菜 350g ほどのくらい? ゲーム
- ⑧. おもしろビンゴ (5種類)
- ⑨. わたしはだれでしょう? クイズ
- ⑩. シルエットクイズ
- ⑪. お魚クイズ
- ⑫. 食育かるた (幼稚園～小学生対象)
- ⑬. お野菜スタンプ
- ⑭. その他



\* 内容・詳細についてはお問い合わせください

## ☆E:展示物☆



- ①. 糖分の展示
- ②. 脂質の展示
- ③. 野菜 350g
- ④. おさかななまえさがし

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された場合、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のご希望がありましたら、できるだけ対応いたします。



おやさいレンジャー



たべる・たいせつ  
応援隊



野菜の妖精



おかやまコープ公式キャラクター  
ももずきんにゃん



～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

