

おかやまコープ



たべる・たいせつ

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 お近くのたべる・たいせつサポーターメンバーまで連絡をお願いします。
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、たべる・たいせつ応援隊サポーターより連絡が入ります。
3. 担当サポーターメンバー、リーダーと打合せとなります。
→できるだけ内容を詳しくお知らせください。
4. 企画当日、参加メンバーが伺います。



《出前授業活動時間 目安》

基本的に準備含め2時間です。

30分～1時間 準備・練習

1時間 出前授業

終了後、速やかに撤収します。

F：あそびグッズ・ゲーム

(※所要時間はどれも15分～。人数等により相談に応じます)

①. たべる・たいせつ大判カルタ A3サイズ

子どもたちに「食の大切さ」や「食べ物」について学んでものが中心になっています。
楽しみながら「食」を考えるきっかけ作りになります。



②. 朝ごはんdeピンゴ!

カードを使って、自分が食べている物の栄養バランスを簡単に楽しくチェックします。

③. 香りあてゲーム

食品が見えない状態で匂いをかいで、何が入っているか当てます。「あ～!この香り知ってるけどなんだったかな」と盛り上がります。

④. 魚つりゲーム

魚カードを釣り竿でつりあげてもらうゲームです。
楽しみながら名前や旬などを学びます。



⑤. 野菜あてボックス

外から中身が見えない箱に手を入れてもらい、野菜を触って何かを当てるゲームです。
野菜に関心を持ち、名前を認識するきっかけを提供します。

⑥. 野菜350gってどのくらい?ゲーム

生活習慣病の予防に不可欠なビタミン・ミネラル、食物繊維などを補給するには大人で1日野菜350g、子どもでも300g程度必要です。(年齢によって差があります)実際にはかりに乗せて必要な量を実感し、ふだん食べている1日分の野菜と比べることができます。



⑦. おはしの持ち方ゲーム

正しいおはしの持ち方できているかな?
紙芝居を見たあとで消しゴムつかみゲームにチャレンジしてみよう!



「食」・「生活習慣に関する資料」や食育ゲームは希望していただければご用意します。
また、童歌・手遊びもご相談に応じます。

※出前授業を行う際に
費用負担はありません。



お気軽に
お問い合わせ
ください。



～お問い合わせ先
生活協同組合 おかやまコープ
組合員活動グループ

〒700-0026
岡山市北区奉還町一丁目7-7
TEL 086-256-2570
FAX 086-256-2585

A:ペープサート

1. 『すごい！野菜パワー』（所要時間 15分）

ぱっくん、ふむふむ、ピーマンマン、バイキンくんたちが野菜をしっかりと食べることの大切さを教えてくれる劇



2. 『ごはんを食べてもりもり元気！』（所要時間 15分）

ぱっくん、ふむふむ、おにぎりくんがバランスよく3食たべることの大切さや、ごはん前におやつを食べるとダメだよという生活の中で気をつけることを教えてくれる劇



3. 『まいにちうちでるかな』（所要時間 15分）

うちだすマンがうちをすることの大切さやそのために必要な『5つの技』、うちをすることははずかしいことじゃないよというメッセージまで教えてくれる劇



4. 『たのしいクッキング♪』（所要時間20分）

～3つのひみつのトラの巻き～

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劇



B:パネルシアター

1. 『すごい！野菜パワー』（所要時間 10分）

バイキンくんたちに勝つためには、野菜をしっかりと食べてピーマンマンのように強くなろうね！のお話



2. 『まいにちうちでるかな』（所要時間 15分）

うちをすることの大切さやうちを出す「5つの技」をうちだすマンが教えてくれるお話



C:エブロンシアター



1. 『なんでも食べて元気いっぱい!』(所要時間 10分)

健やかに成長するためには、4つの色に分けられた食べ物をバランスよく食べることが大切。おなかの調子を整え、栄養をしっかりとり入れる体の仕組みもわかるようになっています。



2. 『早ね早起き朝ごはん』(所要時間 10分)

「コープのこーちゃん」と早ね・早おき・朝ごはん大作戦!!を頑張ろう!のお話



D:講話 (所要時間 15~20分)

～保護者・大人対象に食に関するお話をします～

①. 「食べることで大切」

バランスの良い食事について

②. 「糖・脂質に気をつけよう」

おやつについて

③. 「めざせ! 1日野菜 350g」

朝ごはんについて

④. 「めざせ! 1日野菜 350g」

野菜をたくさんとるメリットについて

⑤. 「減塩生活はじめてみませんか?」

減塩について

*子ども用メニュー

「旬の野菜を食べよう」

「いいうんちってどんなうんち?」



E:展示物



①. 「糖分の展示」

ペットボトルや缶の飲料に含まれている糖分を目に見える形で表示したもの (約 15点)
『飲料に入っている糖の量が想像以上に多いことに“ビックリ”します。』

②. 「脂質量の展示」

スナック菓子に含まれる脂質量をサラダ油で示したもの (約 10点)

③. 「お魚クイズ」

紙をめくってお魚の名前や旬、特徴などを確認するクイズ

④. 「何でできてる?何が出来るかな?」

牛乳パックカメラのシャッターを引っぱると原料と食品を知ることができるグッズ

