

# おかやまコープ

## たべると、たいせつ



## 出前授業



## 2021 年度版 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たべる・たいせつ応援隊 サポーターメンバー（以下サポーター）までご連絡ください。
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、サポーターより連絡が入ります。
3. 担当サポーターと打合せをしていただきます。  
→できるだけ内容を詳しくお知らせください。
4. 企画当日、サポーターが伺います。

### 《出前授業活動時間》

約 1 時間で

新型コロナウイルス感染予防対策を  
実施しています。

終了後、速やかに撤収します。



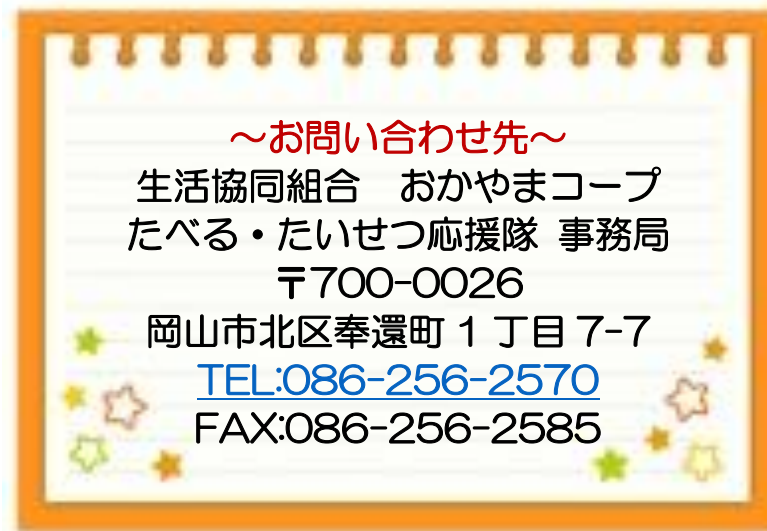


「食」・「生活習慣」に関する資料や食育ゲーム・食育絵本の読み聞かせは希望していただければご用意いたします。

**\* 出前授業を行う際に  
費用の負担はありません。**



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  
たべる・たいせつ応援隊 事務局  
〒700-0026

岡山市北区奉還町1丁目7-7

[TEL:086-256-2570](tel:086-256-2570)

FAX:086-256-2585

## ☆B:パネルシアター☆

(所要時間 15分)

### 1. 『すごい! 野菜パワー』

New

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

\*おはなしが新しくなりました



### 2. 『まいにちうちでるかな』

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:エプロンシアター☆

(所要時間 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)

～食に関するお話をします～

《大人・保護者対象メニュー》

- 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. 「**ちゃんと食べよう朝ごはん**」  
朝ごはんについて
- ④. 「**目指せ！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☆

\*展示のみ

直接触れることはできません

- 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
- 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

## ☆F:食育クイズ・ゲーム☆

(所要時間 15分程度、少人数での開催になります)

- ①. 「**わたしはだれでしょう？クイズ**」  
箱の中に何が入っているかな？  
ヒントを聞きながら、箱の中に入っている物を当てるクイズ
- ②. 「**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  
\*お魚なまえさがしクイズもできます
- ③. 「**おはしの持ち方ゲーム**」  
正しいおはしの持ち方ができるかな？  
紙芝居を見たあとで、おはしの持ち方クイズにチャレンジしよう。  
実際に正しくおはしを持ってみよう！
- ④. 「**朝ごはんdeビンゴ!**」  
自分が食べている食事の栄養バランスを簡単に楽しくチェックします。
- ⑤. 「**野菜350gってどのくらい？ゲーム**」  
1日に食べる野菜は大人で350g、子どもでも300g程度（年齢によって差があり）が必要です。  
実際にはかりに乘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。  
\*デモンストレーションのみです



\*内容・詳細についてはお問い合わせください。