

②

児童用プログラム

～出前 食育体験学習～
 (所要時間 約1時間30分)

所要時間	項目	準備物	内容
	学校に到着		20分前には到着します。実施する教室(または体育館)へのご誘導をお願いします
5分	挨拶・行程説明		教室にて 挨拶・1日の流れの説明
15分	座学 3色食品群	ホワイトボード又は黒板(80cm×80cm)	食育インストラクターが、3色食品群についてマグネットを用いて説明します
10分	野菜の〇×クイズ		野菜・果物の栄養や働きについて、クイズをしながら、「根・葉・実」のどこを食べるものなのかなどを学びます
10分	休憩		トイレ休憩
15分	食事バランスガイド 5 A DAY 日本型食生活		5 A DAYと野菜の大切さについての話とバランスのよい食事について学びます
30分	サラダ作り 試食	テーブル(班数分) 自分の箸 マスク	サラダカップに野菜を入れて、シャカシャカ振って作る簡単サラダ作り (調理器具は必要ありません)
5分	終了の挨拶		食育やスーパーマーケット等についての冊子を1人3部ずつ配布します

* 教室は、各クラスの教室又は参加児童数が入る教室にてお願いします。

場所は事前にお知らせください。

* カスミのホームページにて予約状況が確認できますので、ご参照ください。

