

家庭教育学級
学校保健委員会



時間: 45~90分
対象: 保護者・職員
受講可能人数: 1名~

食べるのダイスキ♡ ~ホッとする食育成功のカギ~



「食いしん坊」は食育成功の証！
難しく考えない！「食事」って、こんなに楽しいものなんだ！
きっとあなたも食べるのがダイスキになる、食育成功のカギ♪

家庭教育学級
学校保健委員会



時間: 45~90分
対象: 保護者・職員
受講可能人数: 1名~

免疫力UP！大作戦！！



毎日を元気にすこやかに過ごすために、
知ってほしい「免疫」のお話。
ヤクルトがお伝えする、「免疫力UP！
大作戦！」本日決行！



家庭教育学級
学校保健委員会



時間: 45~90分
対象: 保護者・職員
受講可能人数: 1名~

幸せは 「腸」から やってくる？



幸せはどこからやってくる？
そのひみつは「腸」にあります。
ココロとカラダの元気のカギを手に入れませんか？



家庭教育学級
学校保健委員会



時間: 45~90分
対象: 保護者・職員
受講可能人数: 1名~

健腸美肌のススメ

~腸は美しさの源~



第一印象は、3秒で決まる!?
いつまでも若々しくキレイでいたい…。
そんな女性の願いを叶えるインナーケアのお話。

家庭教育学級
学校保健委員会



時間:45~90分
対象:保護者・職員
受講可能人数:1名~

「おなかの中から元気になろう」



毎日の食事が健康な体作りには欠かせません。食べ物を通して元気の源になるまでの話や、体が喜ぶ食事についてなど、情報満載の時間をお届け。



家庭教育学級
学校保健委員会



時間:45~90分
対象:保護者・職員
受講可能人数:1名~

成長期の栄養学講座

★だれでもわかるカンタン栄養学★



健康な一生を送るためには、成長期の食事がとても大切。
「栄養学って難しそう・・・」そんな不安を吹き飛ばす、楽しくて為になる講座。



家庭教育学級
学校保健委員会

小・中学生出前授業



時間:90分
対象:親子(中学年~)・保護者・職員
受講可能人数:4名~16名

Let's! SDGs キッチン♪



持続可能な開発目標「SDGs」
地球環境に配慮した、地球にやさしいメニュー・
取組みなど、一緒にSDGs楽しみませんか？

家庭教育学級
学校保健委員会

小・中学生出前授業



時間:90分
対象:親子・保護者・職員
受講可能人数:10名~20名

発酵パワー！

げんきだま

味噌玉を作ろう！



日本古来の発酵食品「みそ」のチカラを体に
取り込もう！
おなかの菌育につながる食材と組み合わせ
て自分だけの「げんきだま」作りませんか？

小学生出前授業



時間:45分
対象:児童(全学年)
受講可能人数:1クラス程度



小学生出前授業



時間:45分
対象:児童(全学年)
受講可能人数:1クラス程度



小学生出前授業



時間:45分
対象:児童(全学年)
受講可能人数:1クラス程度



小学生出前授業



時間:45分
対象:児童(中学年以上~)
受講可能人数:1クラス程度



小学生出前授業



時間:45分
対象:児童(高学年以上)
受講可能人数:1クラス程度



「和食」の よさを知ろう

世界に誇れる日本の食文化「和食」。
和食の特長やマナー、箸使いなど、
大切にしたい日本の食についてのお話。

家庭教育学級
学校保健委員会

中学生出前授業



時間:45~60分
対象:生徒・保護者・職員
受講可能人数:1名~



朝

食べなきゃ、損!

～ココロとカラダ、
おなかの元気のために～

みなさんしっかり食べてますか?
とくに大事にしたい「朝食」について、
お得情報満載のお話をお届け。
これは、聞かなきゃ損しちゃうかも!

家庭教育学級
学校保健委員会

小・中学生出前授業



時間:45~60分
対象:児童・生徒(高学年~)
保護者・職員
受講可能人数:1名~

選食力を身につけよう!

～自分の必要なものを知る～

食べたい物が食べたい時に、好きな
だけ食べられる時代だからこそ身に
付けて欲しい、「自分に必要な食べ物
を選ぶチカラ」=選食力を学ぶ講座。



お電話、
お待ちしております♪

