

NEW

家庭教育学級
学校保健委員会



時間:45~60分
対象:保護者・職員
受講可能人数:1名~

健腸長寿

~腸のトリセツ(取扱説明書)~

知ってそうで、良く知らない！
けれども大事な「腸」の取扱い方をお教えます♪



NEW

児童出前授業



時間:45分
対象:児童
受講可能人数:1クラス程度

おなか探偵

~食べものとおなかの秘密を解き明かせ~

謎トしを解きながら、食べものと
おなかの秘密を探りに行こう！
今日から君もおなか探偵！



NEW

児童出前授業



時間:45分
対象:児童
受講可能人数:1~30名程度

♪わくわくワーク♪

~カラダがよろこぶ食事のはなし~

子どもたちが元気に遊んだり、勉強したりするため
に、「食べ物を食べる」というのはとても大切なこと。
食べることで、心も体も成長します。ゲームをしながら
「食」への興味を持つきっかけに♪



リニューアル!

児童出前授業



時間:30~45分
対象:幼児・児童
受講可能人数:1クラス程度

おはしと お・と・も・だ・ち

指をある程度動かせるようになり、
おはしに興味を持ち始めた時がチャンス！
まずは、遊びを通しておはしとおもだち
になろう♪



めざせ！ おはしキングへの道！

おはし、みなさんは上手に使えていますか？
正しいおはしの使い方を学び、おはしキングを目指そう！

児童出前授業



時間:45分
対象:児童(高学年)
受講可能人数:1クラス程度

児童出前授業



時間:45分
対象:児童
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。

ヤクルト ウン知育



エブロンシアター「まあちゃん」と一緒に、食べものを食べたあと、うんちとして体の外に出てくるまで、体の中ではいったいどんなことが起きているのか？
からだの中を探検して、元気な毎日を過ごすために大切なことを、みんなで楽しく考えるお話です。



児童出前授業



時間:45分
対象:児童
受講可能人数:1クラス程度

児童出前授業



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

たべものの 「あか・き・みどり」わかるかな？



食べ物にはそれぞれ、体の中で役割があります。
その役割を知ること好き嫌いなく食べる
ことの大切さを伝えます。

野菜と もっと なかよくなろう！



野菜のごと、どれくらい知っているかな？
野菜に含まれる栄養素や調理法、珍しい
野菜クイズにチャレンジ！きっと野菜と
仲良くなれる！

家庭教育学級
学校保健委員会

児童・生徒出前授業



時間:45~60分
対象:児童・保護者・職員
受講可能人数:1名~

間食上手はお食事上手



間食が立派な
補食に様変わり!



みんなが大好きなおかし、
自分の体にちょうどいい量ってどのくらい?
自分で食べものを選ぶ力を身につけよう

家庭教育学級
学校保健委員会

児童・生徒出前授業



時間:60~90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?



家庭教育学級
学校保健委員会

児童出前授業



時間:45~60分
対象:児童・保護者・職員
受講可能人数:1名~

家庭教育学級
学校保健委員会

生徒出前授業



時間:45~60分
対象:児童・保護者・職員
受講可能人数:1名~

「おなか元気教室」



おなかのことを知って、「おなか博士」になろう!
元気を支えるおなかのヒミツを楽しくみんなで学
びませんか?



食べるのダイスキ♡

〜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?
難しく考えない!「食事」って、こんなに楽しいものなんだ!
食べなきゃ損!間かなきゃ損!?なお得情報満載のお話をお届け!
きっとあなたも食べるのがダイスキになる♡



だれでも分かる!

カンタン栄養学☆

~子どもから大人まで!~

私たちが健康に生活していくために、どのような栄養素が必要なのか? それぞれのライフステージに合わせたお食事のアドバイスを♪
「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。



貯菌・育菌・腸内細菌!



乳酸菌シロタ株をはじめとする「菌」についてのお話。あなたのおなかの中にもたくさんの腸内細菌が住んでいます。未知なるパワーの腸内細菌を知ってもっと健康になろう。



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。

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?



免疫とおなかのいい関係♪

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。

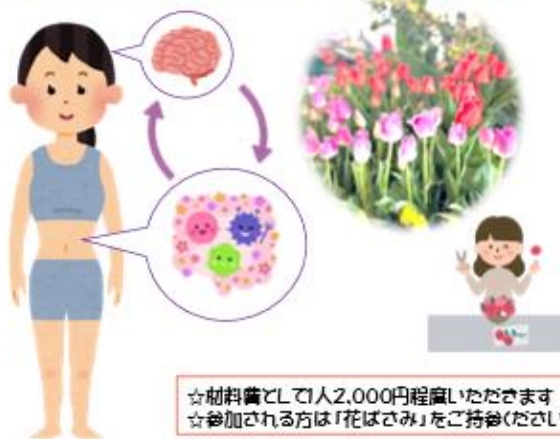
ヤワルトがお伝える、「免疫を整える大
作戦！」本日決行！



フラワーアレンジメントで学ぶ脳腸相関

緊張するとおなかが痛くなる・・・
どんな経験ありませんか？
実は、脳と腸には密接な関係が
あるんです。

「お花畑（フローラ）」のように
見える、多種多様な細菌が生息
している私たちの腸内。
腸の働きを知り、理想的な「腸
内フローラ」を目指しましょう♪



☆材料費として1人2,000円程度いただきます
☆参加される方は「花ばさみ」をご持参ください