

A: パーズサート

3. 『まいにちうんちでるかな』 (所要時間 15分)

うんちだすマンガがうんちをすることの大切さやそのために必要な『5つの技』、うん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ト』 (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

2. 『まいにちうんちでるかな』 (所要時間 15分)

うんちをすることの大切さやうんちを出す『5つの技』をうんちだすマンガが教えてくれるお話



C: エフロンシアター

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、栄養をしっかりと取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



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・だいせつ大判カルタ 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. 朝ごはんのピンゴ!

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べます。



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程度が必要です。(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、心だん食べている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!

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くと原料と食品を知ることができるグッズ

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. 「食べることって大切」

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」

「いろいろなちってどんうんち?」



《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。



「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。**

■『夏休み自由研究プログラム』別紙資料

○子どものから提出のあったワークシート（表面）

提出期限：9月2日(月) たべる・たいせつ 自由研究プログラム こだわりいっぱい コープおかやま牛のみみう見つけちゃおう!

ワークシート

コープおかやま牛のこだわり、安全・安心なエサ、生産者のことなど、学習資料は役立ちましたか？
学習資料を見ながら(分からないところはおうちのの人に聞きながら)「ワークシート」の質問に答えてみよう！
他にもおかやま牛にはたくさんの「スゴイ」ポイントがあります。気になることをどんどん調べてみてね！

文中の にあてはまることばを入れて、文を完成させてね！

- 1 コープおかやま牛は、生産者を岡山 県内 の 2 つの農場に指定、生産者の 名前 が見えるから、安心です。
地域で生産されたものをその地域で消費する 地産地消 の取り組みをすすめています。
- 2 子牛(素牛)を仕入れるのも 指定 している農場から。
牛の種類は ホルスタイン 種です。
- 3 牛が食べるエサは、おかやまコープオリジナルのエサです。
非遺伝子組み換え+収穫後の農薬不使用の トモロコシ を使用し、大麦 をまぜておいしさにもこだわっています。
国内の食料消費を国産でまかなう 食料自給率 アップの取り組みにも役立ち、お米や野菜などの生産者と畜産農家が堆肥や飼料を供給しあう いんかんが農家 も応援しています。
- 4 私たちのもとにどくまで、全頭検査などいろいろな 検査 をしっかりおこなって、安全・安心な牛肉をとどけています。牛一頭ずつに番号をつけて情報を調べることができる トレーサビリティ のシステムを採用しています。

感想など
愛しょうこめて、おかやま牛を、育てていると分かった。いろいろな検査をしていると分かった。コープの牛は安心して、これからは食べつづけます。

●名前 ●学年 4 年生

○ワークシート提出者へ渡す修了証

修了証

さま

あなたは、たべる・たいせつ自由研究プログラムで「生協牛乳」の『すこいところ』と『みみつ』をたくさん発見できました。
これからも『たべる・たいせつ』に関心をもって、いろんなことにどんどんチャレンジしてください。

2019年 9月 吉日
生活協同組合おかやまコープ
たべる・たいせつ応援隊

応援隊からの
おたより

子牛も牛乳ののどで大きく育てます
おいしいのがある、おいしい牛乳も
たくさん飲んで、じゃぶじゃぶ体を
つくってほしいわ！

応援隊の とまびこ より 2019年 9月 13日

○ワークシート裏面

レポート、作文、絵日記、写真など、フリースペース ★自由に記入してね!

伍協牧場に行ってきました!!

伍協牧場とは...
「おかやま牛」を育てている
牧場だよ!
牛の年齢によって、
しゃべりがわがれているよ。

牛のしゃべりは
「ホルスタイン種」
白と黒のものが生きた
牧場には黒毛和牛
もいました。

WCS (飼料用稲)
丸いつぼみにまどめて
発酵させてつくり
たもの。
ビタミンEの含有量が
かなり肉色の保持効果が上がり
牧場では、年間1200に使うと
聞いてびっくりしました。

感想
牛が肉になっ
た事が悲しかった
思いながら食
べたいと思います。

72

牛の耳についている黄色いけごがありがとうし
いうべるとは、その牛の
生まれてからの(よ)ば
うがのっています。

○伍協牧場バス見学企画のようす



<参加者の声>

- ・ 普段は入れない牧場内を見学でき、とてもよい経験になった。
- ・ 牛の成長段階に合わせて飼料を変えるなど、配合を工夫されていることをはじめて知った。コープおかやま牛をこれからも利用したい。