

プログラム名	運動と食事教室		
団体名	株式会社 明治	区分	講 義
対象者	<input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 高 小中高でそれぞれ内容は違います。開催は平日の昼間で募集しています。	対象分野	学校

プログラムのねらい

- ①成長期は、体の維持と日常活動に加え、成長と運動の為の栄養が必要であることを理解する。
- ②骨の発育・発達仕組みや運動が体に与える影響を知り、食事と運動と睡眠の3つが成長に果たす役割を理解する。
- ③栄養バランスの大切さを知り、持てる力を十分に発揮するための食事の実践方法を習得する。現在の自分の食事や生活を見つめ直して、何から始めればいいのかを具体化し、実践につなげる。

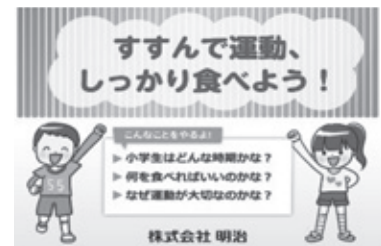
プログラムの内容 必要コマ数 1コマ

- ・トッパスリートの具体的な食事の事例を見て、体は食べたものからできていることへの関心を喚起する。
- ・体の構成成分を理解し、何を食べるか、どのような食事を取ったらいいか考える。
- ・運動・食事・睡眠の生活サイクルを理解する。

【内 容】

1. 自己紹介 会社概要 (約5分)
2. 講義 (学年により順番やワーク内容が異なります)
 - 1) クイズ、事例紹介等 (15分)
 - 2) 体操 ※ご希望により実施 (5分)
 - 3) ワーク (10分)
 - ・どんな食事をすればいいか
 - ・どんな食べ物を準備できるか
 - ・食べているものの自己チェックと自己評価 (中学生以上)
3. 発表まとめ (約10分)

※プログラムタイトルは予告なく変更になる場合があります。
詳しくはお問い合わせください。



令和3・4年度実績	<input checked="" type="checkbox"/> 小学校 <input checked="" type="checkbox"/> 中学校 <input checked="" type="checkbox"/> 高校 <input type="checkbox"/> 特別支援学校 <input type="checkbox"/> その他 ()	令和3年度実績 (都内) 33校 (回)	令和4年度実績 (都内) 18校 (回)
	<input checked="" type="checkbox"/> 教科 (保健体育) <input type="checkbox"/> 道徳 <input checked="" type="checkbox"/> 総合的な学習の時間 <input type="checkbox"/> 特別活動 (クラブ活動、生徒会活動等) <input type="checkbox"/> 教育課程外 (放課後子供教室、夏休み等の長期休業期間等) <input type="checkbox"/> 教員対象研修 <input type="checkbox"/> PTA 等保護者対象研修 <input type="checkbox"/> 学童クラブ・児童館等のイベント <input type="checkbox"/> その他 ()		

支援活動の概要紹介

株式会社 明治では「みるく教室」をはじめ、チョコレート、ヨーグルト等身近な食品をテーマで小中学校で実施している出前授業の実績を生かし、この度、自分で選んで、考えて食べることをテーマとした高校生対象の食育セミナーも行っていきます。オンラインでの対応も可能です。上記のプログラム以外にも対象学年別に様々なプログラムがございますので、詳しくはホームページ又はお電話でお問合せ下さい。

対応可能な時期	日程が合えば随時可能 土日祝日年末年始除く。交通事情を考慮して2校時目以降～17時までの間。	必要経費	無料
その他 会場・定員・必要備品などについて	・参加人数25名以上でのお申込みをお願いします。(学年合同受講は可) ・パワーポイントのスライドを使用しますので、プロジェクター・スクリーン、大型モニター等の投影設備、PC接続のためのHDMIコードをご準備をお願いします。		
連絡先	部署名・担当者	株式会社 明治 企画部 食育・エリアマーケティング課 食育担当	
	プログラム紹介 WEB	https://www.meiji.co.jp/meiji-shokuiku/events/seminar/world/	
	電話	03-5677-6027	
	e-mail	申込・問い合わせ https://www.meiji.co.jp/meiji-shokuiku/events/app/	