



### 「朝ごはん与生活リズム」 《明治 みるく教室-④》

学級活動 保健体育 家庭科 総合（食育）

- (1) ねらい
- ① 朝ごはんと栄養バランスの大切さを知り、心と体を活動できる状態にして、持てる力を十分に発揮できるようにするための食事の重要性を理解させる。
  - ② 自分の日常を振り返り、どんな朝ごはんを食べればよいのかを考えさせる。

(2) 対象 ・小学1年生～中学生

(3) 講師 株式会社 明治 の社員

- (4) 形式
- ・所要時間 2単位時間
  - ・クラス単位で教室・家庭科室等で行います。
  - ・1回あたりの定員は25名以上です。



(5) 内容 ◆ A「お話」＋ B「体験」の組み合わせが基本ですが、A「お話」のみも可能です。  
A「お話」（45分）

(1) 朝ごはんのミラクルパワー 1年生～3年生

早寝早起きがなぜ大切なのか？／なぜ朝ごはんを食べた方がよいのか？／どんな朝ごはんを食べればよいのか？を学ぶ。

(2) 朝ごはんのミラクルパワー 4年生～中学生

トッパスリートの朝ごはんを動機付けとして、バランスのよい朝ごはんとはどんなものか？／朝、時間のないときはどうすればよいか？／なぜ朝ごはんを食べたほうがよいか？を学び、100点満点の朝ごはんや今、自分がどんな朝ごはんを食べればよいか考える。

B「体験」（45分）1つ選択

- (1) レモンラッシー風ドリンクづくり
- (2) バターづくり

★ クイズをまじえパワーポイントを使いながら授業を行います。

★ 使用スライドなど詳しくは、「みるく教室」をご覧ください。

<http://www.meiji-shokuiiku.jp/events/seminar/>



(6) 費用 「無 料」

株式会社 明治 の社会貢献事業のため、費用はかかりません。  
事後に、「感想文」と「お礼状」を送っていただきますようお願いいたします。

(7) 申込み **スカイ出前授業申込書** 実施日2ヶ月前まで ⇒ メールにて事務局へ

講師の方には、当本部から連絡を取らせていただきます。

詳細は、講師の方と学校担当者と打ち合わせてください。