



## 「じょうぶな体をつくろう」 ～たんぱく質、カルシウムの視点から食事を考える～

保健体育

総合（食育）

学級活動

(1) ねらい 成長期に伸びる骨や筋肉が何からできているかを学びながら、自分の食生活を見つめ、どんな食事をすればよいかを考え、実践につなげます。

(2) 対象 ・小学校4年生～6年生

(3) 講師 株式会社 明治 の社員

(4) 形式 ・所要時間 1単位時間  
・開催日時：平日（月～金）  
・場所：教室・特別教室などをご用意ください。  
・参加人数：25名以上でお申込みください。  
・オンライン出前授業も実施しています。



(5) 内容 じょうぶな体をつくるには骨・筋肉を増やすことが必要と理解したうえで、骨や筋肉の材料となる食材や栄養素を知り、グループで「骨や筋肉をつくるための朝ごはんメニュー」或いは「給食の献立名が“食品の3つの役割”のどこに位置するか」を考えます。

明治の食育セミナー」一覧



(6) 費用 「無料」

(7) 申込み **出前授業申込書** 実施日2ヶ月前まで ⇒ 学校支援ネットワーク本部へ送付  
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で打ち合わせしてください。