

豊かな知識と経験をもつ富喜屋の栄養士が、
こどもたち、保護者のみなさまに
ご提供する食育プログラムです。



富喜屋の

食育

プログラム

お問い合わせ先は

フリーダイヤル

0120-072-695

または、担当営業まで



【大阪本社】

〒569-0854 大阪府高槻市西町3-1

【東京オフィス】

〒103-0027 東京都中央区日本橋3-2-14日本橋KNビル4F



簡単手作り 味噌教室



所要時間
1時間



水煮大豆・麴・塩を混ぜて
お味噌をつくるワークショップ。



出来上がったお味噌は2か月お家で寝かせると
美味しく頂けます。みんなでワイワイ楽しくお味
噌づくりを楽しみましょう。

●料金 **講師料無料**

●材料費 800円(1人)

保護者様向けプログラム



料金

●一般価格 50,000円(税別)

●お取引さま価格 15,000円(税別)

所要時間
約60分

講演名

一日どれくらい
食べればいいの?



『一日の食事の基準量は国が決めている。』栄養士さんが
献立を考える基準の「食事摂取基準」から「3・1・2弁当箱法」
まで、一日の食事量をわかりやすく提示します。

講演名

「本当にスゴイ、
早寝早起き朝ごはん」



『朝食を食べると学習効果が上がる。』朝食を食べる習慣
は子どものころに定着させたいものです。規則正しい生活
がもたらす健康への効果についてお話しします。

講演名

「加工食品
何を見て、どう選ぶ？」



『トクホと機能性表示・栄養機能食品は違う。』『遺伝子組
換え食品使用でも表示しないでよい。』意外に知られていな
い食品表示について、実験も交えてお話しします。

講演名

「なぜ?なに?食育」

『食育という言葉はよく聞くけれど、意味が分からない。』
食育が始まった背景や、その意義についてお話しします。
持続可能な社会のキーになるもの、それが「食育」です。

講演名

「現代の食の問題」

『「腹八分目に医者いらず」はうそ。』現代の食が抱える課
題。栄養もテラーメイド時代を迎えた今、求められるヘル
ス・リテラシーについてお話しします。

講演名

「健康は
腸内フローラに聞け」

『健康の度合いは「便」が教えてくれる。』腸内フローラの
働きと、腸内環境を整える食生活についてお話しします。
よい腸内環境は病気にかかりにくい体をつくれます。

講演名

「日本文化、和食」

ユネスコ無形文化遺産「和食」。栄養、咀嚼数、食材、季節
感、行事。和食を伝えることは地球を守ることです。簡単
なおせち料理作りも交えて和食の良さをお話しします。



「こんな話題で話してほしい」「園でとれた野菜でクッキングがしたい」などご要望がございましたら、
栄養士がご相談に応じてオリジナルのプログラムを作成いたします。お気軽にご相談ください。



園児・児童様向けプログラム

所要時間
約30分
(1コマ)

料金	●一般価格	1コマ	25,000円(税別)
	●お取引さま価格	1コマ	7,000円(税別)

講演名 「牛乳の秘密」

牛乳からチーズとバターを作る実験です。牛乳が別のものに変わる驚きと、加工の技術はたくさんの食材を生み出し、食を豊かにしていることを感じてほしいです。

講演名 「4つのお皿」

「献立の基本構成は、主食・主菜・副菜・汁物です。料理カードを使って、4つのお皿をそろえ、子どもたちなりにメニューを考えます」

講演名 「ピーマンマンとかぜひきキン」 エプロンシアター

ピーマンマンと仲間たちはかぜひきキンに風邪をうつされます。野菜のパワーを集めて風邪を撃退する、おなじみのエプロンシアターです。

講演名 「お買い物ごっこ」

客と店員に分かれ、お買い物ごっこをします。でも、ただのお買い物ごっこではありません。店員が品物を選ぶという逆お買い物。お客様の要望通りの食品を選べるでしょうか。

講演名 「手洗い上手になろう」

正しい手洗いは感染症の予防最前線。身近にあるデンプン糊とイソジン液を使って、正しく手洗いできたか調べます。

講演名 「世界の料理、日本の料理」

世界各国のおいしそうな料理の写真を集めて、いろいろな国の料理を知り、また、和食がユネスコ無形文化遺産であることも知らせ、和食のよさを知らせます。

講演名 「びっくり食品」

乾燥食品「切り干し大根」「乾燥ひじき」「干しシイタケ」などを水で戻し、かさが増えることは驚きです。生鮮食品を乾燥させて保存してきた知恵についても話します。

講演名 「夏のお野菜と仲良くなろう」

かぼちゃ、ピーマンなど約10種類の野菜の名前を覚えさせます。水を張った水槽に浮かべたりして興味を持たせます。根菜は沈みます。大きなカボチャは沈む？沈まない？

講演名 「にこにこウンチのひみつ」

食べ物が消化され栄養素が吸収されること、ウンチが作られ排泄されること、健康なウンチとそうではないウンチ、健康なウンチを出すためにどうすればよいのでしょうか。

講演名 「4つの食べ物」

食品は栄養的な特質としてその働きは3つに分かれます。「力になる」「体を作る」「体を守る」+「味を作る」色分けした食品カードを集めたり、ゲーム形式で働きを覚えます。

講演名 「秋の食べ物」

秋の野菜や果物、魚などを見せて、食べ物には旬があることを知らせます。また、サツマイモを調理し、秋の味覚を味わいます。

講演名 「えんどうまめさん こんにちは」

春に旬を迎えるえんどう豆を見て、さわって、においをかいで、さやをむきます。えんどう豆の様子を観察し、絵を描き関心を持たせます。できれば給食で提供したいです。

講演名 「変身 トマトさん」

旬のとれたトマトをケチャップにして食べてみます。トマトはグルタミン酸を豊富に含み調味料としても幅広く利用できます。食品加工の一例として実践しやすい内容です。

講演名 「夏野菜カレーを作ろう」

かぼちゃ、ピーマン、なすなどの野菜の名前を覚え、食物繊維、ビタミン、ミネラルの話も交えながら、大好きなカレーを作って食べます。コミュニケーション力も育みます。

講演名 「はてな？ おにぎり」

かつおぶし、こんぶ、煮干しでだしをとり、だし汁で炊いたご飯のおにぎり、水で炊いたご飯のおにぎりを食べ比べます。本当のうま味を感じてもらいたいものです。

講演名 「まんまる お月さん」

月見団子は子どもでも簡単に楽しく作ることができる行事食です。月見の由来も話しながら、古くからの日本の行事の奥深さを感じることができるプログラムです。

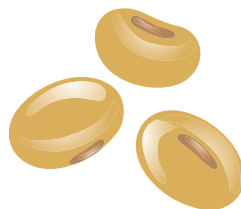


「大豆」を「つぶして混ぜる」だけ 簡単手作り味噌教室



できた味噌は
持ち帰って冷蔵庫で保存
約2ヶ月で美味しく
お召し上がりいただけます。

柔らかく煮た大豆に
塩と麴を混ぜ、
発酵させます。
みんなでワイワイ、
楽しく作りましょう。
塩麴も作って、
調理時間1時間です！

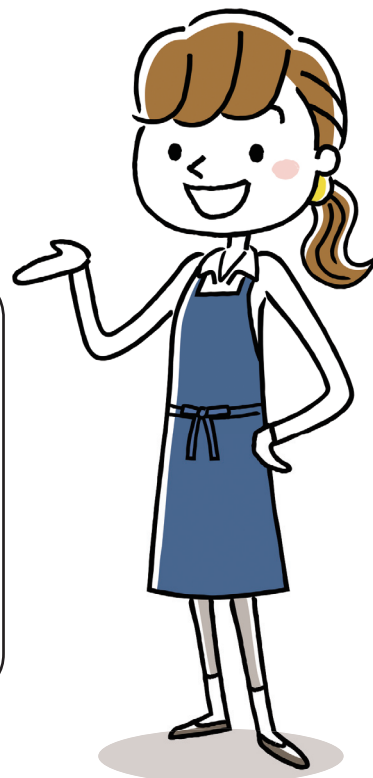


実施日時：

場 所：

持ち物：エプロン

材料費 800 円必要です。



株式
会社

子どもたちの笑顔のために

富喜屋