

2021年度

「出前オンライン講座」メニュー

項目	講座名	内容	所要時間	材料費	対象世代
環境	牛乳パックからパルプを取り出そう！	紙資源のことを考えるとともに、3Rのことを学びます。自分たちで取り出したパルプを使った紙漉きハガキを後日プレゼントします！	60分～	無料	全世代
	森林について学ぼう！	パネルシアターを見ながら水や森林、環境の循環について分かりやすく学びます。	30分～	無料	小学生
	自然派！お掃除講座	①自然素材を使用したシンプルで手軽なお掃除術を学びます。主に大人向け	60分～	無料	大人向け
②小学生向けのおそうじ講座。汚れが落ちるしくみや身近な汚れを石けん等でキレイにする方法を学びます。		60分～	無料	小学生	
食	ジュースを知ろう	ジュースにはどの位の砂糖が入っているかご存知ですか？ジュース作りを通して砂糖の摂取量を学びます。	30分～	無料	小学生以上
	食品添加物	天然着色料と合成着色料の違いや、食品添加物として多く使用される亜硝酸について、簡単な実験を通して学びます。	30分～	無料	全世代 小学生未満は親子で
	だしを知ろう	①本格的なだしをとろう！ だしのとり方を学び、だしの大切さについて学びます。	30分～	無料	全世代
		②生活にだしを取り入れよう！ だしをとるのは難しそうですね。でも意外と簡単にだしをとることができますよ！味覚に欠かせないだし。だしの大切さについても学びます！	30分～	無料	プレママ、 幼児世代のパパ、 ママ
	健康講座	シニア世代の食生活について考えます。頭と体の健康体操も行います	60分～	無料	シニア世代
	美味しいエイジングケア	更年期を知り、カラダのケアや食事のとり方について考えます。	30分～	無料	全世代
	離乳食	取り分けレシピで、赤ちゃんといっしょに「食べる」を楽しみます！ 前期・中期・後期など期間別メニュー対応可能	30分～	無料	妊婦さん 離乳食世代
	お米を使ったおやつ	日本人の食生活に欠かせないお米を使った、美味しく腹もちも良いおやつをお伝えします。お米のパワーや魅力も学べます。	30分～	無料	小学生以上
食育エプロン	エプロンシアターで食べ物を通し、からだの仕組みや栄養について学びます。	30分～	無料	3才～ 小学生	
フェアトレード	フェアトレードを学ぼう	紙芝居などを使って、フェアトレードについてわかりやすく学びます。	30分～	無料	小学生以上