



開催費
無料

高校生のための 健康応援セミナー

勉学・部活・趣味などに励む学生に向けて、「健康なカラダづくり」と
「食の楽しさ」をテーマにしたプログラムを用意しました。
ココロとカラダの健康のために、ぜひご活用ください。

健康サポートプログラム



朝食改革で パフォーマンスアップ

成長期のラストサポートである高校生は、毎日の食事が生涯の体や健康を左右します。中でも「朝食」に着目し「朝食・その内容が勉強や運動のパフォーマンスに与える影響」等を通じ、朝食の改革方法を考えていきます。



「明日の健康美」を 叶える食事

女性が「健康美」を叶える道のりの一つは、毎日「バランスの良い食事」をとること。女性の健康課題やライフステージごとの身体の変化を理解し、未来の自分のためにできることは何かを考えます。



見直そう! 水分補給

活動的に過ごしている高校生は、気づかないうちに体からたくさんの水分が失われています。水分不足によって体がどのような状態になるか、日常生活や運動時の上手な水分補給のコツについて学びます。



受験飯でパフォーマンスの 土台を作ろう!

受験生が特に意識したい食事や生活習慣の基本について学びます。食事の栄養バランスチェックなどを通し、課題を自分ゴト化することで行動変容へとつなげていきます。

食への好奇心、探求心を育むプログラム



神秘の食品「乳」

自然の恵み「乳」の不思議な奥深い世界をのぞいてみませんか? 「乳」の幾千年もの歴史や栄養、牛乳の種類や風味について学びます。



チョコレートの世界へようこそ!

原料となる「カカオ」の生産やチョコレートの製造、歴史、カカオ農家支援など、知られざるチョコレートの世界をご紹介します。テイスティング体験もあります。



ヨーグルトのひみつ

世界中で伝統的にヨーグルトは食され、健康との関係も注目されています。その歴史や種類、栄養、乳酸菌の働きなど、盛りだくさんな内容でお伝えします。



チーズを知りチーズに親しむ

世界中で食されているチーズはおいしさと健康を満たす素晴らしい食品です。チーズの歴史、製法、栄養そして自然豊かな北海道十勝で作られる国産チーズの価値を余すことなくお伝えします。

お申込み条件

【日 時】…… 平日(月～金)
【受 付】…… 先着順

【費 用】…… 無 料
【締 切】…… 開催の1ヶ月前まで

【形 式】…… 対面/オンライン
【人 数】…… 25名以上(小人数校は応相談)

対象エリア

● 宮城県、青森県、岩手県、秋田県、山形県、福島県 ※一部地域は年間通してオンライン限定受付となります。(詳細はお問合せください)

開催規定

- ◆ 1～3月はオンラインでの受付とさせていただきます。(宮城県応相談/オンライン設備がない場合はご相談下さい)
- ◆ 日頃の体調管理には万全を期しておりますが、講師の急な体調不良や天候悪化時は、オンラインへと切替させていただきます。
- ◆ お申込みは可能な限り、開催日や回数をまとめてお願いいたします。

お問合せ窓口

● 窓 口 …… 食育担当 (TEL : 022-792-6002)

2025
年度明治の食育「高校生のための健康応援セミナー」お申込書 / FAX:022-792-6025
(ダイレクトリレーション課 食育担当行)

必要事項をご記入の上、FAXにてお申込みください。(メールでのご提出も可)

■学校名、お申込者氏名、連絡先などをご記入ください。

団体名		学校長名 (施設長名)	
担当教諭名	ふりがな () *役職 [教頭・主任・担任・養護教諭・栄養教諭・教科担当・他]	電話番号: () FAX番号: () ☎アドレス	
住所	〒 -		

■開催希望日、セミナー形式、人数をご記入ください。

希望日 ※開始時間は9時以降の 時間でご記入ください。 ※可能な限り、開催日や 回数をまとめてのお申込みを お願いいたします。	第1希望	年 月 日 () 曜日 / 時 分 ~ 時 分
	第2希望	年 月 日 () 曜日 / 時 分 ~ 時 分
	第3希望	年 月 日 () 曜日 / 時 分 ~ 時 分
セミナー形式 ○をつけてください	開催日が4~12月⇒ (対面・zoom・Teams・ハイブリット型・明治のタブレットを借りる) 開催日が1~3月⇒ (zoom・Teams・明治のタブレットを借りる・宮城県対面応相談) ※1~3月は、オンラインでの受付とさせていただきます。尚、一部地域は年間通してオンライン限定受付となります。(詳細はお問合せください)	
確認事項 ※必ずご確認ください	1. 日頃の体調管理には万全を期しておりますが、講師の急な体調不良時はオンラインへと切替させていただきます。(OK・延期希望・中止希望) 2. 天候の悪化時は、対面セミナー可能エリアでもオンラインへと切替させていただきます。(OK・延期希望・中止希望)	

■ご希望の内容を選択してください。

健康サポートプログラム	食への好奇心、探究心を育むプログラム
☐ 朝食改革でパフォーマンスアップ (のむヨーグルト体験あり・講話のみ)	☐ 神秘的食品「乳」 (牛乳試飲あり・講話のみ)
☐ 明日の健康美を叶える食事 (のむヨーグルト体験あり・講話のみ)	☐ チョコレートの世界へようこそ (チョコ試食あり・講話のみ)
☐ 見直そう! 水分補給 (のむヨーグルト体験あり・講話のみ)	☐ ヨーグルトのひみつ (のむヨーグルト体験あり・講話のみ)
☐ 受験飯でパフォーマンスの土台を作ろう! (講話のみ) ※体験無しプログラムです	☐ チーズを知り、チーズに親しむ (カマンベール試食あり・講話のみ)

※体験実施の際は+10~20分お時間がかかる可能性があります。

■人数、打合せ希望日などをご記入ください。

対象学年	年生	クラス数	クラス	教科名 (学活、家庭科等)	申込み理由	HP・DM・過去利用・PTA引継ぎ 行政からの紹介・前任校で利用・他
・生徒: _____ 名 ・先生: _____ 名 ・保護者: _____ 名 ・その他: _____ 名						
[]組 () 名 / 担任: _____ 先生 []組 () 名 / 担任: _____ 先生 []組 () 名 / 担任: _____ 先生						
[]組 () 名 / 担任: _____ 先生 []組 () 名 / 担任: _____ 先生 []組 () 名 / 担任: _____ 先生						

■会場の住所・連絡先をご記入ください。

会場名		電話番号	()
住所	〒 -	最寄り駅 からの経路	最寄り駅 () 駅より (タクシー・徒歩) で () 分

■お打合せ希望日

第1希望	月 日 () 曜日 / 時 分~TELかWEBにて	第2希望	月 日 () 曜日 / 時 分~TELかWEBにて
------	----------------------------	------	----------------------------

作成日2025年1月【明治記入欄】受付日: 月 日 () / 受付者: