

中学生 プログラムの ご案内

- 運動と食事教室
- ヨーグルト教室
- カカオ・チョコレート教室
- 受験飯教室
- SDGs教室

保護者対象や
PTA行事にも！



(※) 明治の出前授業では食への感謝食の大切さなどを学び「健康な食生活への関心を高めるプログラムを実施しています。」

運動と食事教室

健康をサポートする2つのプログラム

所要時間
約45分

多くのアスリートが食の面からサポートしてきた、明治ならではの「運動と食事」に関するプログラムを健康教育にお役立てください。

考えよう！成長期の体づくり

関連教科 保健体育、家庭科、総合



「運動」「食事」「睡眠」は成長期の子どもに欠かせないものです。この3つの習慣の役割と体づくりに必要な栄養をバランスよく摂るための食事方法について、カルシウムとたんぱく質を中心に学びます。



みんなは大丈夫？見直そう！水分補給

関連教科 保健体育、総合



毎日を活動的に過ごしている中学生は、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。水分の役割、摂取・排出量を理解し、食事からの水分摂取も重要であることを学びます。



カカオ・チョコレート教室

所要時間
約45分

身近な食材「チョコレート」を通じて、自然の恵みやカカオ農家の仕事、国際協力について楽しく考えるプログラム。

希望のチョコレート

関連教科 社会、家庭科、総合、道徳



カカオ生産国が抱える問題を知り、グループワークで解決方法・協力できる事について考えます。森林破壊を解決しつつ持続可能なカカオ生産の好事例等を紹介しアイデアを振り返り。チョコを起点に他国を知り、更にエネルギー・食料を輸入している日本にとって国際協力の重要性を学びます。

SDGs教室 | 約45分

所要時間
約45分

身近な「食品の生産と消費」に関わるSDGsについて、企業の取り組み例をヒントに、自分たちは何をすればよいかを具体的に考え、SDGsについての理解を深めます。

関連教科：社会、総合的な学習の時間



受験飯

受験飯でパフォーマンスアップ教室

所要時間
約50分

受験生活を乗り切るには、毎日の食事や体調管理が大切。日々の努力を本番で最大限に発揮するために、土台をしっかり作ろう！

受験飯でパフォーマンスアップの土台をつくろう！



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、課題を自分ごと化することで行動変容へとつなげていきます。受験当日は午前中の試験からパフォーマンスを発揮する必要があります。そのために特に重要な朝食について、内容のポイントとともに理解を深めます。



QRコードを読み取ると、食育セミナーの様子がご覧いただけます。



オンラインセミナーも実施しています

システム：Microsoft Teams または Zoom

システム環境・詳細につきましては、ご相談ください。なお、ネット環境やアクセス制限等により、実施できない場合がございます。

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) | 株式会社 明治 北日本支社 ダイレクトリレーション課
〒983-0852 仙台市宮城野区榴岡3-4-1 (アゼリアヒルズ15階)

2025
年度

明治の食育「中学生プログラム」お申込書 / FAX:022-792-6025

(ダイレクトリレーションー課 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・明治のタブレットを借りる・ハイブリット) 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。 一部地域は年間通してオンライン限定受付となります。	
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。

運動と食事教室	カカオ・チョコレート教室	受験飯でパフォーマンスアップ教室	SDGs教室
☐ 考えよう! 成長期の体づくり ☐ 見直そう! 水分補給	☐ 希望のチョコレート	☐ 受験飯でパフォーマンスアップの 土台をつくらう!	☐ やってみよう! SDGs

▼ ▼

☐ のむヨーグルト体験希望 ☐ 講話のみ希望	☐ チョコの試食希望 ☐ 講話のみ希望
---	--

※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・前任教で利用・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
------	----------------------------	------	----------------------------