

5 A DAY

ミライト一条で、夏休みの思い出作りを！

食育体験ツアー



基礎学習に加えて、実際の売り場での
お買い物ゲームやサラダの調理・試食を通じて、
食育について楽しく学びましょう！

- 開催日時：2026年7月25日（土）10：00～12：00
- 開催場所：ミライト一条 多世代交流室A・B
- 参加対象：小学3年生～6年生（保護者同伴）
★対象学年以外のごきょうだいの参加も大歓迎！★
- 定員：先着15組
- 参加費：無料
- 当日お持ちいただくもの
□調理用エプロン □三角巾（バンダナ） □マスク

サポートカウンター
またはお電話
(028-678-3071)にて
予約受付中！

スーパーマーケット到着

- | | |
|--------------|--|
| ▶10:00~10:30 | 1 三色食品群
食べ物はその働きによって赤・黄・緑の三色の食品群に分けられることなど、さまざまな食品の特徴を学習します。 |
| 基礎学習 | 2 食事バランスガイド
食品が体の中でどのような働きをするかを学ぶとともに、ごはんを中心に魚や野菜・果物をしっかり取り入れたバランスのよい食事が元氣な体を作ることを学習します。 |
| | 3 配膳シート
給食や家庭の1食分を事例に挙げ、正しく配膳や器の位置を学び、バランスのよい献立構成を視覚的に学習します。 |
| | 4 5 A DAYの説明
「5 A DAY運動」の意味と1日に必要な野菜・果物の摂取量（5皿分350g以上の野菜と200gの果物）を学習します。 |
| | 5 野菜のかさの変化
野菜は調理するとかさが減り、食べやすくなることを学習します。 |

売場での体験学習へ

- | | |
|--------------|---|
| ▶10:35~11:05 | 6 青果売場の見学と学習
実際に売場に出て、野菜を見て、直接触れながら学習。地元産の野菜を食べる「地産地消」や野菜のどの部位を食べているかなどを学びます。 |
| 店内学習 | 7 お買い物ゲーム
グループに分かれ、ミッションペーパーにしたがって、決められた予算の中で、野菜・果物のお買い物ゲームをします。 |
| ▶11:10~11:20 | 8 まとめ
お買い物ゲームの答えあわせをして、学習内容を振り返り、野菜・果物の大切さを再度確認します。 |

オプション

- | | |
|--------------|---|
| ▶11:30~12:00 | オプション 調理実習
火や包丁を使わず、ちぎったり、たたいたりして、サラダをつくり試食します。 |
|--------------|---|

楽しく学べる お買い物 ゲーム



与えられたミッションにそった野菜・果物を1,000円以内で購入する擬似お買い物体験です。ゲームの要素を取り入れ、子どもたちが楽しく学べる内容になっています。



ミライト一条HP



What's

「お買い物ゲーム」？

1,000円以内で5つの
野菜・果物を探す
買い物ミッション！

ミッションの例

「葉を食べる野菜」
を探そう！

参加者にはお野菜セットをプレゼント！