



★ 大人のお客様へ

マヨテラスにオンライン見学のご予約を頂き、
誠にありがとうございます。

親子の楽しいひと時となると幸いです。

1～2枚目が大人用、3枚目～が小学生用です。
小学生用は、3枚目を0ページとし、ページを付番して
います。（下の赤線の中央）

【必要な準備】

- 他社ソフト「Zoom」のインストール

【よりお楽しみ頂くための準備】

- 電卓 （3ケタの足し算用）
- ペン 1 本 （鉛筆、サインペン…書き込みやすいペン）
- ワークシート （本紙の印刷物※）

※印刷してワークシートとして、ご利用ください。

サイズはA4以上がお勧めです。

印刷が難しいお客様は、白紙をご用意ください。

印刷せず、電子データとして使用される方は、見学時の
通信機器(Zoom用)とは別機器にて閲覧ください

大人のお客様へ

【見学のお願い】

- 内容向上のため、見学を録画しております。
- 個人情報保護のため、
お客様による録画・録音・撮影・スクリーンショットはできません。
- 見学開始時間になりましたら、
お客様の「ビデオ」を開始し、お顔を映して頂けると**嬉しいです。**
(楽しい？わからない？など、コミュニケーションを大切にしたいため)

【Zoomの使い方】

●ログイン方法

前日メールをご参照ください（前日予約のお客様は当日メール）

●入室後の操作

★パソコン

①下のツールバー

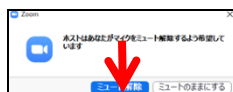


ビデオの開始

チャット



②ミュートの解除の招待：「解除」をクリック



★スマホ

①下のツールバー



ビデオの開始

ここをタップして

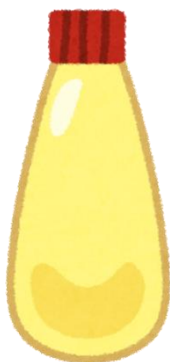
チャット

②ミュートの解除の招待：「解除」をクリック

い ちから
「生きる力」シリーズ

おやこ けんがく しょうがくせい む
親子で見学。小学生向け

やさい
野菜とマヨネーズ



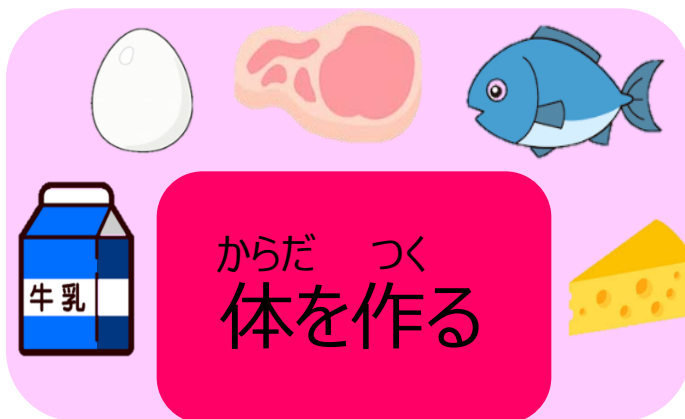
なまえ
名前：



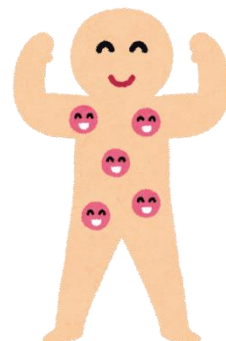
えいよう 栄養ってなに？

えいよう た とお い ひつよう えいようそ
栄養とは：「食べる」ことを通して、生きるために必要な**栄養素**を
からだ と つか
体に取りこんで使うはたらきのこと

た もの
食べ物ののはたらき
3グループ



3つのグループを（ ）^よ良く
^{た げんき}
食べると元気がでてくるよ！





やさい えいようそ
野菜の栄養素について

からだ げんき

体を元気にする

ちょうし
おなかの調子を

ととの
整える



いちにち ひつよう やさい りよう
1日に必要な野菜の量は？

ねんれい あなたの年齢	いちにち ひつよう やさい りよう 1日に必要な野菜の量
() さい	() ^{ぐらむ} g

出典：第6次日本人の栄養所要量の活用編

た たいせつ
バランスよく 食べることが大切！



りよくおうしよく やさい ぐらむ
緑黄色野菜を()g

えら
選ぼう！



トマト(1/4こ)
40g



ほうれんそう(1/8束)
25g



アスパラガス(3本)
60g



オクラ(2本)
20g



ミニトマト(2こ)
20g



ブロッコリー(2房)
30g



ピーマン(1こ)
30g



にんじん(1/8本)
25g



かぼちゃ(2切)
40g

けいさんのメモ



たんしょく やさい ぐらむ
淡色野菜を()g

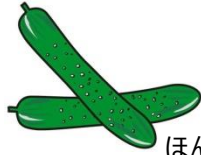
えら
選ぼう！



まい

レタス (1枚)

30 g



ほん

きゅうり(1本)

100 g



まい

ロメインレタス(2枚)

50 g



まい

きゃべつ (1枚)

50 g



たまねぎ (1/4こ)

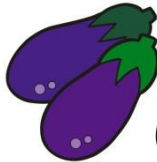
50 g



ふくろ

もやし (1/4袋)

50 g



ほん

なす (1/2本)

40 g



ほん

ごぼう (1/4本)

40 g



まい

はくさい (1/2枚)

50 g

けいさんのメモ



えら やさい
選んだ野菜で、

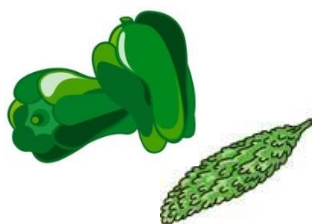
りょうり つく
どんなお料理が作れそうかな？

Three horizontal dashed lines for writing.



やさい た
野菜をおいしく食べられる
マヨネーズのひみつは？

やさい
①野菜の（ ）がやわらいで、 た 食べやすくなるよ



きょう かんそう か

◆今日の感想を書いてみよう！

はっぴよう

◆おうちでも発表してみよう！

かんそう

れい：「やったこと」+「感想」

キューピーをけんがくした。きょうからやさいをたくさんたべたいな。

こた あ

◆答え合わせをしよう！

ちょうし

1ページ：調子、バランス

しょくもつ

2ページ：ビタミン、ミネラル、食物せんい、

6-8さい

240

または

9-11さい

290

または

12さい

300

6-11さい

3ページ：90

または

12さい

100

6-8さい

4ページ：150

または

9-12さい

200

にがみ

5ページ：苦味