

健康にアイデアを

meiji

明治の食育情報誌

めいいく

おいしい笑顔が、明るい未来へつながる

vol.17

2025

春夏

●「じょうぶな体をつくろう」実践レポート

成長期だからこそ知っておきたい

骨と筋肉のこと



なるほど!
楽しく学べる
コンテンツ

学校給食は食育の 「生きた教材」

- 「食の栄養バランスチェック」使ってみました!
- 明治の食育 セミナー・出前授業のご紹介
- 明治の食育 セミナー・出前授業プログラム一覧

学校給食は食育の「生きた教材」

高増雅子
日本女子大学家政学部 家政経済学科 名誉教授

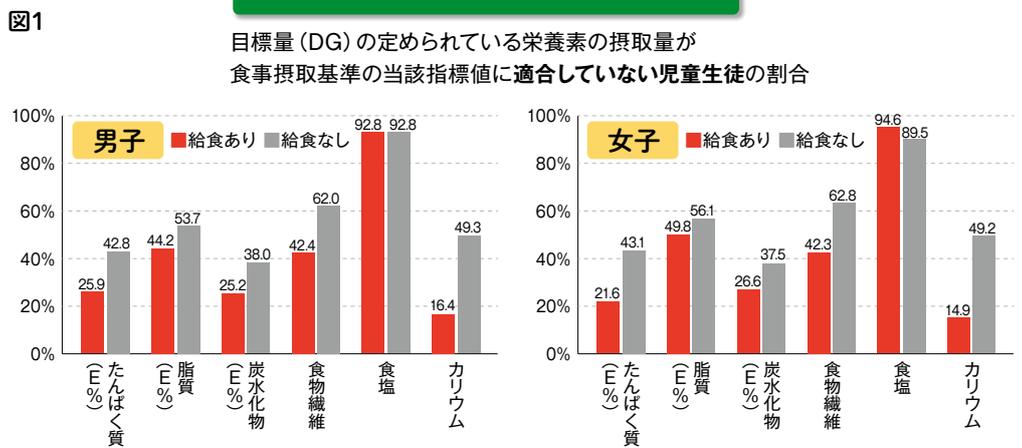
学校給食の有無で栄養不適合率に違いが

皆さんは学校給食(以下、給食)についてどんな思い出がありますか。嫌いな食べ物を嫌々食べたこと、大好きなおかずが出るといういつもお代わりをしていたこと、毎月の献立予定表が張り出されたときのワクワクしたこと……。

わが国で給食が初めて提供されたのは1889(明治22)年山形県鶴岡町(現鶴岡市)の私立小学校で、貧困家庭の子どもたちが対象でした。戦時中、一時中断されましたが、1954(昭和29)年に「学校給食法」が制定され、全ての児童生徒に給食が提供されるようになりました。今では小学校の98・8%、中学校の89・8%が完全給食を実施しています。^{*}

給食の大きな目的が栄養摂取であることは、給食が始まった当初も今も変わりません。今の児童生徒の栄養摂取状況をみると、食塩と脂質は過剰摂取である一方で、食物繊維やカルシウム、鉄は不足しています。この背景の一つとして共働きの家庭が増え、調理の負担が少ない加工食品や中食を利用することが多くなったことが挙げられます。加工食品や中食は保存性を高めるために食塩を多く用いたり、揚げ物材料が多くなったりしがちです。逆に食物繊維やミネラル

学校給食の有無による栄養素摂取状況の違い



出典:「学校給食摂取基準の策定について(報告)」学校給食における児童生徒の食事摂取基準策定に関する調査研究協力者会議(令和2年12月より)



の含有量が多い野菜はあまり使われません。興味深いデータがあります。食塩を除いて、給食のある日のほうがない日より男女ともに栄養摂取の不適合率が低くなっています(図1)。このことから給食が子どもたちの栄養バランスを整えるのに一役買っていることが伺えます。

近年、朝食や夕食を欠食する子どもたちが増加していることを考えると、給食が1日の栄養源を提供する場にもなっているといえるでしょう。

^{*}「学校給食に関する実態調査概要説明資料(令和6年6月12日)文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課」

給食を通して郷土食や行事食を知る

今や給食の役割はそれだけにとどまりません。最近、給食の献立に郷土食や行事食(左ページ写真)を取り入れることが勧められています。そこには、子どもの保護者世代が郷土食や行事食を作ったり食べたりの経験が少なく、これらの子どもへの継承が薄れているという危機感があります。給食は、子どもたちが郷土食や行事食を口にする貴重な機会になっています。



核家族が一般的となり、兄弟姉妹の数も少なくなつたため、かつて家庭で教えていた食事マナーの伝承も難しくなっています。担任の教諭や友だちと一緒に食べる給食は、子どもが食事マナーを学べる場でもあります。また、家族そろつての食事が少なくなっている昨今、皆と同じものを同じ時間に食べることで会話が弾んだり、楽しい雰囲気の中で共食することができます。

給食は社会的な役割も果たしています。例えば全国各地で食べられてきた郷土食や行事食には、その地域の産物が多く使われることから、地産地消につながります。さらには、地域の生産者を応援することもできます。郷土食や行事食に限らず、普段の給食にも地場産物を取り入れようという動きも盛んになってきています。

給食が地域とのつながりをつくる

2005年6月「食育基本法」が公布され、給食は食育を推進するうえで欠かせないものとして、以前にもまして重視されるようになりました。

給食に出される郷土料理にしても、子どもたちは単に食べるだけでなく、それについて調べることができます。その地域の産物や文化を知ることができます。給食がふるさとを学び、地域とのつながりを感じるきっかけとなるのです。

子どもたちに魚の絵を描いてもらったところ、切り身が海の中で泳いでいる絵だった、という話があります。スーパードパートの魚売り場にはパックに入った切り身がズラリと並んでいます。それしか見たことのない子どもたち

が、魚は切り身の姿をしていると思うのも無理のないことなのかもしれません。しかし、だからといってこの状況を見逃してよいとは思えません。その解決の一つとなるのが給食です。給食の食材について学び、さらには生産者の現場を見学したり作業を体験したりする授業を行うことで、子どもたちは材料本来の姿や「命をいただいて生きている」こと、いろいろな人が食を支えていることを知ることができます。それはまた、SDGsの考え方にもつながります。

地域や保護者と積極的に連携をとって食育を推進しよう

給食を通じた食育は栄養教諭や学校栄養職員(以下、栄養教諭)だけではできません。社会科や家庭科などの教科担任はもちろんのこと、生産者をはじめとする地域との連携が必要です。

また、給食に関わる栄養教諭はさまざまな人の声を聞くことも心がけたいものです。例えば、子どもたちと一緒に喫食している学級担任や検食を行う校長に感想を聞いたり、メニューをリクエストしてもらったりするのもよいでしょう。

子どもたちの声も大切です。地場産物を使った献立を子どもたちに考えてもらい、実際に給食に取り入れた学校があります。きっとその学校の子どもの食への関心は高まったに違いありません。

ぜひ取り組んでほしいのが保護者への食育です。調理しているところや子どもたちが給食を食べているところを見学してもらおうのもよいでしょう。栄養教諭手作りの「給食だより」などを

子どもたちと一緒に保護者にも読んでもらい、食の大切さを訴えていくのも一案です。

近年、食物アレルギーの子どもの増加しており、個別対応食が必要になっていきます。アレルギーのある子どもの保護者と密に連絡をとり注意すべき点を十分確認しましょう。また、卵の代わりに豆腐を使ったり、小麦粉を米粉に代えたりする代替食の工夫も必要です。

給食が食育の中で果たす役割は非常に大きくなって今、栄養教諭は専門性を強みとして打ち出していかなければなりません。どうしてよいか迷ったときや悩んだときには一人で抱え込まないで、周囲に相談しましょう。校長や教頭をはじめ、地域の栄養士会や学校給食会など、相談窓口はいろいろあります。

給食は、子どもたちの心身を成長させる食育の「生きた教材」です。ぜひ、上手に活用してほしいと思います。



【行事食：ひな祭り】 ●ふくさ寿司 ●牛乳 ●ししゃもの二色揚げ ●彩り和え ●花麩のお吸い物 ●ひな祭り三色ゼリー
写真提供元：独立行政法人日本スポーツ振興センター



成長期だからこそ知っておきたい

高崎市立城東小学校

骨と筋肉のこと



1954年創立以来、「斬新」「情熱」「和合」の「城東魂」が脈々と受け継がれている高崎市立城東小学校。

同校は年4回の「学校保健委員会」を設け、うち1回は5、6年生全員参加の

「拡大学校保健委員会」として開催し、健康教育を推進しています。

この度、(株)明治の出前授業「じょうぶな体をつくろう」を活用した

「拡大学校保健委員会」が開かれました。



講師：(株)明治
管理栄養士

骨も筋肉も、少しづつ生まれ変わっている!?

今回の出前授業に参加したのは5年生と6年生の計約220名です。開始5分前には全員が体育館に集合しました。

授業は「皆さん、1年前の身長・体重を覚えていますか?」という講師の片岡永恭の質問から始まりました。「覚えていません」という声が児童の間から上がったのを受け、「靴が小さくなったり、服がきつくなったりしていませんか。それは体が大きくなっていく証拠。皆さんは成長期にあり、少しづつ体が大きくなっているんですよ」と説明しました。

背が伸びるとは骨が伸びること、その骨は何からできているかを皆とやりとりしながら話を進めていきます。特に強調したのが、骨の材料はカルシウムだけでなく、たんぱく質やビタミンも必要だということ。

再び質問です。「赤ちゃんの頃にできた骨は今体の中でどれくらい残っているでしょうか。」「半分くらい」「3分の1くらい」「ない」「児童たちの意見が分かれました。正解は「ない」。すると皆の間から「エー」という驚きの声が上がりました。

でも、不思議だと思いませんか。皆の体の中にある骨が赤ちゃんのときにできたものと違うとしたら、今の骨はどうやってできたのでしょうか。「古くなった骨と入れ替わるから」「人の体はどんどん壊れて変わっていくから」。さまざまな意見が次々に出てきます。「実は、骨や筋肉、皮膚など体のいろいろな部分が少しずつ生まれ変わっています」と片岡は話し、「あるもの」をかざしました。え、それはガイコツ?」

自分たちで朝食メニューを 考えるグループワーク

片岡が手にしていたのは大小の上腕骨の模型です。2人の児童がそれらを上腕に当ててみました。大きい骨は上腕とほぼ同じ長さです。これは大人の骨の模型で、短いほうは小学校3年生ぐらいの骨。「長さは大人の骨と一緒にだけども、太さは大人ほどありません。成長期の皆さんは、カルシウムやたんぱく質をしっかりとり骨を太くしていくことが大切です」。

皆が必要な1日のカルシウム摂取量やカルシウムの多い食べ物などを紹介。さらに、給食に出る牛乳(200ml)には227mgものカルシウムが含まれることを伝えると、あちらこちらから「オー」という声があつてきました。

たんぱく質の多い食べ物の中にはカルシウムも豊富に含まれるものがあります。牛乳や乳製品です。ただし、さまざまな栄養素をバランスよく取り入れることが大切です。そこで示されたのが3名の有名アスリートの朝食の写真です。どれも主食、野菜、副菜、牛乳、乳製品、果物が揃っています。

いよいよ、グループになって朝食メニューを考えるワークです。皆、活発に意見を言いながら、メニューを作っていました。

丈夫な体づくりのためには食事に加え、運動や睡眠も重要であることも説明。そして最後に児童一人ひとりに「明日からやってみよう宣言」をワークシートに書いてもらいました。「ヨーグルトにバナナを入れるなどして果物と乳製品をとろうと思います」など力強い宣言が聞かれました。



1

赤ちゃんの頃にできた骨は今?

赤ちゃんの頃にできた骨で今の体の中で残っていると思う量を「半分」「3分の1」「ない」、それぞれに挙手してもらいました。



2

みんなの骨と比べてみようか!

皆を代表して2人の児童が上腕に骨の模型を当ててみました。大きいほうの大人の骨は自分たちの上腕と長さが同じ!



3

どんな朝食メニューがいいだろう

グループワークではパンまたはおにぎりの主食を選んでから朝食メニューを考えていきました。「パンにジャムを塗ったらおいしいよ」「おにぎりにはやっぱりみそ汁」などと自分の意見を述べ合いました。



4

パンチーム、おにぎりチームで発表!

「ハムやチーズ、レタス、果物、目玉焼きを載せたパンに牛乳ならさまざまな栄養がしっかりとれるし、簡単に作れます」と発表する5年生グループ。



5

明日からできる目標を見つけよう

「ウーン、明日から何ができるだろう」。みんな一生懸命に考えて、ワークシートに記入。



6

6年生 保健委員のメンバーさん

「たんぱく質やカルシウムがどんな食べ物にどれくらい入っているかが知れてとてもよかった」「大人と子どもで骨の長さがあんなに違うとは思わなかった」などと出前授業の感想を述べてくれた6年生の保健委員のメンバーたち。



(左から)清水友紀養護教諭、佐藤芳正校長、杉山幸恵教頭

最近、本校では3食とってはいるけれど、栄養バランスが偏っている児童の増加が課題になっていました。その課題解決に役立てたいと、明治さんの出前授業を申し込みました。事前に講師の片岡さんと綿密に打ち合わせを行いました。その際に睡眠や運動も課題であることをお伝えしたところ、出前授業の中でこれらにも言及して下さることになりました。児童にとっては、今日の授業は食を含めた生活習慣を見直す良いきっかけになったと思います。

本校では家庭で話し合いを行う「すこやか家族会議」を推進しています。今回学んだことを児童たちが家に持ち帰り、家族に伝え、会議のテーマにしてくれることを期待しています。

出前授業を終えて



おすすめ
コンテンツ

「食の栄養バランスチェック」使ってみました!



黒柳栄養教諭

生徒たちが食生活を振り返り、改善するきっかけに

茨城県内の7年生(小中一貫校)を対象に「食の栄養バランスチェック」を活用した食育の授業が行われました。今回の食育授業を担当した黒柳香代子栄養教諭にその目的や授業の感想などを伺いました。

—なぜ授業に「食の栄養バランスチェック」を活用しようと思われたのですか?

先生 生徒が受け身ではなく、自主的に学べる授業をするように常に心がけています。昨年はグループワークで1日の献立を考える授業を行ったので、今年は各自がタブレットを使う授業にしたいと考えました。

「食の栄養バランスチェック」では性別や年齢などの選択からスタートします。これにより自分事として捉える準備ができます。さらに、食事メニューだけでなく、1人前、1/2人分、1/3人分など量を選んでいき、最後にどういう栄養素が過不足なのかという結果が示されます。こうしたプロセスを踏みながら生徒一人ひとりが食生活を振り返り、改善につなげられるところがとてもよいと思い、活用を決めました。

—大まかな授業の流れを教えてください。

先生 まず私が作成した資料とワークシートを使って生活リズム(運動・栄養・休養)や、食事のとり方によって栄養状態が異なり体調に影響すること、食事の基本を話したうえで、各自に生活を振り返り1日に必要なエネルギー量を算出してもらいました。次に、タブレットで「食の栄養バランスチェック」から1日の食事と栄養を調べてもらいました。生徒たちは「あった!」などと言いながら楽しそうにメニューを選んでいました。

—生徒さんの栄養状態の結果はいかがでしたか?

先生 全体的に塩分の過剰摂取であることがわかりました。また、太るから!と小食の生徒もいるなど食生活の状態を把握できました。生徒自身も改善点に気づく機会になったようです。来年も引き続き、「栄養バランスチェック」を活用するつもりです。

▼ 授業の流れ



「栄養バランスチェック」がさらにバージョンアップ!

「栄養バランスチェック」の選択項目が増え、よりその人に合った栄養バランスをチェックできるようになりました。



栄養バランスチェックはこちらで体験! ↓



「食の栄養バランスチェック」では、その日一日の食べた物を楽しく選ぶだけで、「主食」「主菜」「副菜」「乳製品」などの料理区分による食事のバランスと栄養素の過不足をひと目で確認できます。

明治の食育 セミナー・出前授業のご紹介

明治の食育 セミナー おすすめコンテンツ



女性のための 明日の健康美を叶える食事

「健康美」を叶えるために、バランスの良い食事とライフステージごとの身体の変化やその対策について学びましょう。



「明日の健康美を叶える食事」の 受講対象者が拡大しました！

セミナーの対象が大学・専門学校生から、中・高校生とその保護者までになりました。

従来

大学・
専門学校生

+

拡大

中・高校生と
その保護者

対象

明治の食育 出前授業 NEW コンテンツ

新しい
受験生向けプログラム
NEW

受験飯で パフォーマンスの土台を作ろう！



所要時間：約 50 ~ 60 分
(上記以外もご相談ください)

対象：高校、大学受験を控える
生徒・保護者

受験生活を乗り切るためには毎日の食事や健康が大事。受験生が意識したい食事・生活習慣の基本や試験直前の食事について学んでみよう！

受験生の食事・生活習慣の基本

- バランスの良い食事
- 朝食を食べる
- 体調管理
- 睡眠はしっかり

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、食事の栄養バランスチェックなどを通して学ぶ。

朝食の役割

- ①体内時計をリセット
- ②体温を上げる
- ③午前中の脳の働きを支える

受験当日の午前中の試験にパフォーマンスを発揮できるよう、特に重要な朝食について理解を深める。

前日の食事で気を付けること

- 消化が悪いもの (△)
- 消化が良くあたたかいもの (○)

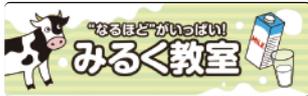
消化に悪いもの、生もの、辛いものは避け、特別なものではなく食べ慣れている食事を。

普段の間食や夜食から、試験前日・当日の食事について、適切な食品選択ができるようにする。

食育セミナー・出前授業

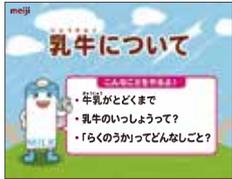
双方向・参加型のプログラムを年代ごとに用意しています。

小・中学生向け(出前授業)



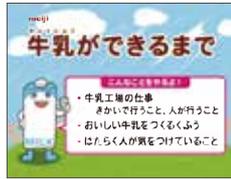
栄養豊富な食品「牛乳・乳製品」を通じて、自然の恵み、酪農の仕事、朝食の大切さ、健康な体づくりについて楽しく学ぶ4つのテーマ別プログラム

乳牛について
▶ 小学1年生～3年生



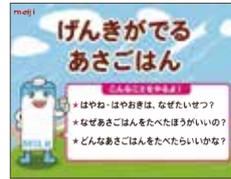
牛乳を飲むことは動物の命をうけつぐことと理解し、自然界と自分について考える。酪農の仕事を通じ、感謝の気持ちを育む。

牛乳ができるまで
▶ 小学3年生～6年生



牛乳は工場ですべてできるのか、どのような人々の活動や工夫を支えられているのかを知り、工場や開発の仕事について考える。

げんきができるあさごはん
▶ 小学1年生～3年生



朝ごはんは栄養バランスの大切さを知り、力を十分に発揮するために自分がどんな朝ごはんを食べたらよいのかを考え、実践につなげる。

じょうぶな体をつくろう
▶ 小学4年生～6年生



成長期に伸びる骨や筋肉が何からできているかを学び、自分の食生活をみつめ、どんな食事をすればよいかを考え、実践につなげる。

明治の食育 3つの学び

食の知識

食の魅力

食の大切さ

明治の食育は3つの学びをとおして、未来の健康を育てます。

「明治の食育について」



身近な食材「カカオ・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

● チョコレートのひみつ
▶ 小学4年生～6年生



カカオはどんな植物なのか? チョコレートの製造工程などから自然の恵みに対する感謝の気持ちを育む。

● 希望のチョコレート
▶ 小学6年生～中学生



カカオ生産国がかかえる問題を知り、グループワークで、解決方法・協力できることについて考える。チョコレートを起点に他国を知り、国際協力の重要性を学ぶ。



身近な食材「ヨーグルト」を通じて、自然の恵み・国際理解・商品開発の仕事について楽しく学ぶプログラム

● ヨーグルトのひみつ
▶ 小学4年生～中学生



発酵食品はどのように始まり、なぜ引き継がれてきたのか? ヨーグルトを例に食品と微生物について学ぶ。

● ヨーグルトができるまで
▶ 小学4年生～中学生



ブルガリアと日本の生活・食文化の比較から、世界の多様性と共通性を考え、仕事について学ぶ。

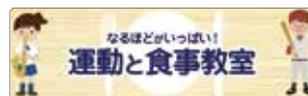


SDGsの考え方や実践に向けたヒントを掴むプログラム

● 未来はみんなで作るものやってみよう! SDGs
▶ 小学5年生～中学生



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考える。



多くのアスリートを食の面からサポートしてきた、明治ならではのプログラム

● 考えよう! 成長期の体づくり
▶ 中学生以上



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を具体的に学び、今後の実践へとつなげる。

● 見直そう! 水分補給
▶ 中学生以上



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ぶ。

受験生向け



受験生が意識したい「食事・生活習慣の基本」や「試験直前の食事」について学ぶ

● 受験生の食事や体調管理 ▶ 受験生



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、食事の栄養バランスチェックなどを通して学ぶ。

部活動・クラブ向け



競技のパフォーマンスを高めるために「自分で考えて、選んで食べる」を学ぶ

● ジュニアアスリートの栄養 ▶ 中学生



食事の大切さ、栄養バランスの良い食事の摂り方、運動前・中・後の栄養補給について学び、日頃の実践へとつなげる。

● 高校生アスリートの食事 ▶ 高校生

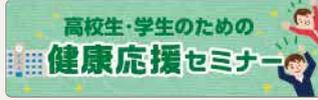


アスリートが自分の体について知り、実力を発揮するために大切な正しい食事の摂り方を知る。

高校生・大学生・社会人向け

働く世代や高校生・大学生が十分なパフォーマンスを発揮するための食事と栄養への「気づき」や、食への興味・楽しさを喚起するプログラム

健康経営® 応援セミナー・食の楽しさを喚起セミナー



●朝食改革でパフォーマンスアップ



「朝食が勉強や運動のパフォーマンスに与える影響」を理解し、朝食の改革方法を考えるプログラム。

●女性のための「明日の健康美」を叶える食事



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？を見つけるプログラム。

●見直そう！水分補給



水分不足が原因で起こる熱中症を予防するためのポイントや、水分補給のコツを学ぶ。

●神秘の食品「乳」



不思議で奥深い「乳」の世界。乳ができる仕組み、乳利用の歴史、乳成分と発育の関係、ヒトにとっての牛乳の栄養と価値を学ぶ。

●チョコレートの世界へようこそ！



チョコレートの製造・歴史・カカオ農家支援など、知られざる世界をご紹介します。テイステイング体験あり。

●ヨーグルトのみみつ



ヨーグルトの歴史や種類、栄養、乳酸菌の働きから、健康との関係も考えられる盛りだくさん内容。

●チーズを知り チーズに親しむ



チーズの歴史や作り方や栄養、そしてチーズ作りに適した「十勝」を通してチーズの価値を学ぶ。



●朝食改革でパフォーマンスアップ



健康不安が少なく、朝食も欠食しがちな世代に、成功への食事投資として朝食改革を促すプログラム。

●未来のための栄養改革



健診等で健康意識が高くなっている世代に、自分の食事内容の振り返りなどを通して栄養改革を促すプログラム。

●働く女性のための「明日の健康美」を叶える食事



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？を見つけるプログラム。

●見直そう！水分補給



水分不足が原因で起こる熱中症を予防するためのポイントや、水分補給のコツを学ぶ。

●神秘の食品「乳」



不思議で奥深い「乳」の世界。乳ができる仕組み、乳利用の歴史、乳成分と発育の関係、ヒトにとっての牛乳の栄養と価値を学ぶ。

●チョコレートの世界へようこそ！



チョコレートの製造・歴史・カカオ農家支援など、知られざる世界をご紹介します。テイステイング体験あり。

●ヨーグルトのみみつ



ヨーグルトの歴史や種類、栄養、乳酸菌の働きから、健康との関係も考えられる盛りだくさん内容。

●チーズを知り チーズに親しむ



チーズの歴史や作り方や栄養、そしてチーズ作りに適した「十勝」を通してチーズの価値を学ぶ。

「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です

シニア向け

シニア世代に向けた「健康な食生活」への関心を高めるセミナーです。毎日の過ごし方を見直すきっかけづくりに！

食のなるほど発見セミナー



●命を守る“水” 見直そう！水分補給



水分不足が原因で起こる熱中症を予防するために、水分補給のコツや食事からの水分摂取の重要性を学ぶ。

●カラダは食べた物からできている



“元気な人生100年”のカギとなる「栄養・運動・口腔ケア」を、実例と体験を交えて考える。

●神秘の食品「乳」



●ヨーグルトのみみつ



●チョコレートの世界へようこそ！



●チーズを知り チーズに親しむ



出前授業の風景をムービーでチェック！



カカオ・チョコレート教室



お申し込みはこちら →

WEBお申し込み・お問い合わせページはこちら ▶



未来を、育てよう!



明治の食育

「健康だ!」の理由はなんだろう。
「おいしい!」の理由はなんだろう。
小さな疑問や発見に出会いながら、
健康の大切さや、食の意味を養っていく。
食を知って、おどろいて、うれしくなって、
そしてしっかりと選ぶ力を身につける。
食の歴史や文化、自然の恵み、生産者の思い、
そして栄養のこと。
一人ひとりの違う毎日の食で、
一人ひとりがおなじように、健康になれるように。
明治の食育は、
「食の知識」「食の魅力」「食の大切さ」の学びをとおして、
未来の健康を育てます。

明治の食育



<https://www.meiji.co.jp/meiji-shokuiku/>



「明治の食育」の取り組みに関する詳しい情報を
ウェブサイトでご案内しています。
日々の食育に役立つ充実のコンテンツをぜひご覧ください。

「出前授業」「食育セミナー」についてのお問い合わせ・お申し込みは WEB フォームからお願いいたします。

北海道	北海道
東北	青森県 岩手県 宮城県 秋田県 山形県 福島県
関東・甲信越	茨城県 埼玉県 千葉県 東京都 神奈川県 山梨県 栃木県 群馬県 新潟県 長野県
東海・北陸	静岡県 愛知県 三重県 岐阜県 富山県 石川県 福井県

関西 滋賀県 京都府 大阪府 兵庫県 奈良県 和歌山県

中国・四国 鳥取県 島根県 岡山県 広島県 山口県 徳島県 香川県 愛媛県 高知県

九州 福岡県 佐賀県 長崎県 熊本県 大分県 宮崎県 鹿児島県 沖縄県

広報部 ダイレクトコミュニケーショングループ
TEL: 03-3273-3461

出前授業・食育セミナーのお申込みは「明治の食育」ホームページでも受け付けております。

明治の食育セミナー 申し込み

検索

詳細はコチラから!
<http://entry.meiji-shokuiku.jp/>



株式会社 明治は、文部科学省と
「早寝早起朝ごはん」全国協議
会が推進する「早寝早起朝こは
ん」国民運動を応援しています。



株式会社 明治