



「各務原にんじん」講座

東海学院大学 産学官連携

担当：農政課

	講座名	講座内容		講座名	講座内容
1	「にんじん」 "CARROT"の、 語源を探ろう	にんじんをはじめ、食材となる言葉のルーツについて学びます。	16	「かかみがはら ニンジン」のうた」 歌い方を伝授します	小さな子どもにとって、歌うことも遊ぶことも生活そのもの。幼児も大好きな「かかみがはらニンジン」のうた」の歌い方、遊び方を伝授します。
2	にんじんの 文化史	とってもカラフルな歴史を持つにんじん。その生い立ちなどを探ります。	17	各務原にんじんの 手作り絵本	自分だけの手作りにんじん絵本を作りましょう！ ※材料費：300円～/人
3	にんじんの 薬膳学	各務原にんじんを食養目的の薬膳に取り入れます。	18	「各務原にんじん ヒコーキ」 「飛燕」を飛ばそう！	各務原にんじんをイメージしたよく飛ぶ紙ヒコーキが飛燕を作って飛ばしましょう！はさみとセロテープで作ろう。 ※材料費：300円～/人
4	にんじんの 栄養パワーを もっと知ろう！	β-カロテンを含むにんじんは健康増進にお役立ち間違いなし。その成分のはたらきを解説します。	19	各務原にんじん 科学実験	各務原にんじんを使った楽しい科学実験がいっぱい！ ※材料費：500円～/人
5	食の社会史と あれこれ	食生活は時代とともに大きく変化してきました。食の社会史をあれこれ見てみましょう。	20	各務原にんじん 石鹸	各務原にんじんを使って手作り石鹸作りにチャレンジしよう。 ※材料費：500円～/人 ※持ち物：空の洗浄した1L牛乳パック1個/人
6	スマートライフプロジェクト にんじんを生活習慣予防に 活用しよう	緑黄色野菜、食べてますか？毎日食べても飽きないにんじんの魅力を探ります。 ※持ち物：筆記用具	21	各務原にんじん 化粧品	各務原にんじんを使って化粧水、入浴剤、パックなどを作ろう。 ※材料費：500円～/人(内容による)
7	スマートライフプロジェクト にんじんと臨床栄養	患者に接する現場で、にんじんを使ってどんな栄養療法が行われているか紹介します。	22	各務原にんじん を使った主食	郷土料理のきんぎょ飯をアレンジしてみましょう。 ※材料費：500円～/人
8	スマートライフプロジェクト にんじんの食品学	食品としてのにんじんを、栄養素や機能性について解説します。	23	各務原にんじん でクッキング！	甘くて美味しい各務原にんじんので毎日の食事にプラス1品！ ※材料費：500円～/人
9	スマートライフプロジェクト 機能性食品 としてのにんじん	にんじんに含まれる成分が、どのように体の調子を整えてくれるのか解説します。	24	各務原にんじん の美味しいお菓子	甘くておいしい各務原にんじんのお菓子を一緒に作ります。 ※材料費：500円～/人
10	スマートライフプロジェクト 「かかみがはらニンジン」のうた」 に合わせてみんなで一緒に体を動かそう！	「かかみがはらニンジン」のうた」に合わせて楽しく体を動かします。リズム感やバランス感覚を養います。	25	親子で作ろう！ 各務原にんじん のお菓子	にんじんを使って親子で楽しくお菓子を作ります。 ※材料費：500円～/人
11	スマートライフプロジェクト 楽しく体操しよう 「ニンジン、スキップ!!」Ⅰ	「ニンジン、スキップ!!」にあわせて、身体能力低下予防のためのストレッチやトレーニングです。	26	アレルギー対応の 各務原にんじん のお菓子	子どもが作れるアレルギー対応の簡単なお菓子作り。にんじん嫌いを克服するチャンス！ ※材料費：500円～/人
12	スマートライフプロジェクト 楽しく体操しよう 「ニンジン、スキップ!!」Ⅱ	「ニンジン、スキップ!!」にあわせて、椅子に座ったまま行う身体能力低下予防のためのストレッチやトレーニングです。	27	災害時の 各務原にんじん エコクッキング	ポリ袋を使用して災害時のエコクッキングを体験してみましょう。 ※材料費：500円～/人
13	スマートライフプロジェクト 禁煙へのアプローチ	禁煙について行動変容ステージを学び、意志と行動の関わり、各務原にんじんと食生活について一緒に考えましょう。	28	各務原にんじん で3R エコクッキング	「買い物」、「調理」、「片づけ」の3Rに配慮したクッキングにチャレンジしてみよう！ ※材料費：500円～/人
14	スマートライフプロジェクト 健診・検診と 各務原にんじん	健康診断はどのような検査をして出されるものなのでしょうか。健診・検診の大切さを各務原にんじんの話と一緒に考えましょう。	29	各務原にんじん の野菜くずで たい肥作り	ダンボールでコンポスト(ダンポスト)を作り、廃棄される野菜くずでたい肥作りにチャレンジ！地球のためになにかできることをしよう！ ※材料費：500円～/人 野菜くず500g程度持参
15	楽しく歌おう にんじんの歌 「ニンジン、スキップ!!」	おなかの底から楽しく歌うと、心も体も健康ラブラブ。にんじん・ラブソング「ニンジン、スキップ!!」や身近な愛唱歌で、生活をリフレッシュ。	30	各務原にんじん 廃油 キャンドル	地球温暖化を学びながら廃油を使って、各務原にんじんエコキャンドル作りに挑戦！ ※材料費：500円～/人 廃油500mL持参

★スマートライフプロジェクトとは、「健康寿命をのばしましょう」を目標とした厚生労働省の国民運動です。

※材料費は、受講人数や内容等により変更します。