

QRコード



ページURL

http://www.pal.pref.okayama.jp/category/page.aspx?servno=4289

◎トップページスライド



◎「OKAYAMA・おうち Lab.」 ページイメージ

ホーム > 施設案内 > OKAYAMA・おうち・Lab.

OKAYAMA・おうち・Lab.  
2020年2月10日更新 [おしゃべり](#) [ウェブサイト](#)

OKAYAMA・おうち Lab. (ラボ)  
臨時休業でおうちにいることになったキミたちへ

お か や ま ラボ  
**OKAYAMA おうち Lab.**

お家にいるのに、実験ができる！  
お家にいながら、いろんなところを探検する！  
お家にいても、いろんな人に会える！  
みんなの「学びたい」という気持ちを応援します

岡山人リレートーク  
きず'ユニバ online  
スポーツ  
クッキング

※ほかの人への転送・中継があったら、このコンテンツは隠れます。

- トップページ
- ・施設利用案内
  - ・アクセス
  - ・学習相談
  - ・サイトマップ
  - ・ボランティア
  - ・研修会
  - ・科学教育連携
  - ・生涯学習大学
  - ・リンク集
  - ・学習コンテンツ

内容(例)

- 「わしらー、うちらー岡山人・リレートーク！」
  - ・ 子供たちがワクワクするような休み期間中の過ごし方を、岡山ゆかりの有名人がリレー形式で配信します。
- 「きっず☆ユニバon-line」
  - ・ 県内8施設※の専門スタッフが、子供たちの自由研究や探究的な学びを、動画配信システムや双方向テレビ会議システム等を活用して支援します。
- ※ 県立図書館、県立博物館、古代吉備文化財センター、県立美術館、岡山後楽園、自然保護センター、人と科学の未来館サイピア、青少年教育センター閑谷学校
- 「のぞいてみたいな、お仕事の裏側」
  - ・ 普段は目に触れない仕事の裏側を紹介します。
- 「極める。」
  - ・ 岡山県在住の専門家が自身の研究とともに、これまでの人生を振り返りながら、極める楽しさを紹介します。
- 「体力向上チャレンジ！」
  - ・ 自宅や屋外でできる体力アッププログラムを動画等で紹介します。
- 「レンジでできるもん！」
  - ・ 子供ができる簡単レシピ、お手伝いレシピを紹介します。
- 「世界を知ろう。世界とつながろう。世界へはばたこう。」
  - ・ 世界各地の国際機関や日本人学校等と連携して、各地の人々の生活や活動を紹介します。

**OKAYAMA・おうちLab.  
ホームページ掲載例**

**○体力向上チャレンジ！**

ももっち、うらっちと一緒に、自宅や屋外でエクササイズ！  
子供たちが運動不足を解消し、体力アップできるプログラムを  
動画で紹介します！



**○レンジでできるもん！**

県教委において管理栄養士の資格をもつ指導主事が監修し、子供が火を使わずに電子レンジ等でできる簡単レシピ、お手伝いレシピを紹介します！

**ピザトースト**

1人1個 (1人分)

ピザ生地	1枚
トマトソース	10g
チーズ	10g
ピーマン	10g
オリーブオイル	少々
塩	少々

つくりかた

1. ピザ生地を電子レンジで加熱する。
2. トマトソース、チーズ、ピーマンをのせる。
3. オリーブオイル、塩をかける。
4. 電子レンジで加熱する。

※ 電子レンジの加熱時間は、機種によって異なります。

**ごまじゃこおにぎり**

1人1個 (1人分)

ごはん	100g
ごま油	10g
じゃこ	10g
塩	少々

つくりかた

1. ごはんを電子レンジで加熱する。
2. ごま油、じゃこ、塩を混ぜる。
3. 電子レンジで加熱する。

※ 電子レンジの加熱時間は、機種によって異なります。