

東都生活協同組合



「食」の学校 操作説明書



目次

1. 初めて使う時

P.4

新規登録の方法

- ① 東都生協「食」の学校に入る
- ② ログイン画面
- ③ 登録手続きメールを送信
- ④ メール本文中のURLを選択して「新規登録」画面へ
- ⑤ 新規登録 入力画面
- ⑥ 新規登録 入力内容の確認
- ⑦ 「食」の学校 エントランス画面
- ⑧ ログインする
- ⑨ ログイン入力画面
- ⑩ 新規登録が完了しました！

2. 2回目以降に使う時

P.15

ログインの方法

- ① 東都生協「食」の学校に入る
- ② 「食」の学校エントランス画面
- ③ ログインする
- ④ ログイン入力画面
- ⑤ ログインできました

3. 講義を視聴してみよう

P.21

受講までの流れ

- ① 「食」の学校マイページ
- ② 「食」の学校トップページ
- ③ コース登録確認画面
- ④ コース内トップページ
- ⑤ 講義動画

4. 小テストを受けてみよう

P.27

解答から採点結果までの流れ

- ① コース内トップページ
- ② 小テストトップページ
- ③ 小テスト開始
- ④ 小テスト終了
- ⑤ 小テスト終了確認画面
- ⑥ 解答を送る
- ⑦ 小テスト結果と解説画面
- ⑧ 小テストトップページ（受験済み）

【注意事項】

- ・ この操作説明書に書かれていない機能は使用することができません。
操作説明書に書いてある通りに操作を行ってください。
- ・ 何かを変更するような画面などに行ってしまった場合は、何も行わずにブラウザの戻るボタンまたは×ボタンを押して戻ってください。

1. 初めて使う時

① 東都生協「食」の学校に入る



東都生協「食」の学校トップページの画面下部の

「『食』の学校への入り口はこちら」ボタンを押してください。

② ログイン画面

東都生協「食」の学校ログイン

メールアドレス/ Your E-mail Address

パスワード/ Your Password

ログイン

または

新しいアカウントを作成

[パスワードを忘れた方はこちら](#)

推奨ブラウザ
Google Chrome/ Firefox/ Microsoft Edge/ iOS Safari

ログイン画面の「新しいアカウントを作成」ボタンを押してください。

③ 登録手続きメールを送信

東都生協「食」の学校
新規登録画面

会員登録用URL送信

①メールアドレスを入力する

@**

認証確認メールが届かない場合は迷惑メールボックスもご確認ください。

②

メールを送信する



東都生協「食」の学校

送信完了しました。ありがとうございます。

メールに記載されているURLをクリックすると登録画面が表示されるので、登録情報を入力してください。
登録画面へ遷移できる有効時間は24時間です。

① メールアドレスを入力

② 「メールを送信する」ボタンを押してください。

入力いただいたアドレスに登録手続きメールをお送りします。

注意) このメールアドレスが、IDになります。

← この画面が表示されたら、入力したメールアドレスの受信ボックスを確認してください。

もし見つからない場合は、迷惑メールフォルダも確認してください。

4 メール本文中のURLを選択し「新規登録 入力画面」へ

東都生協「食」の学校 / 新規登録受付メール (登録は完了していません)

差出人: noreply@airmesse-light.com
宛先: [REDACTED]
CC: [REDACTED]
日時: 2024年●月●日●

このたびは 東都生協「食」の学校 に登録をいただき、誠にありがとうございます。

ご入場の際は以下のいずれかのブラウザをご利用ください。
Microsoft Edge / Google Chrome / Firefox / Safari(iOS)

以下の認証用URLにアクセスいただき、登録情報のご入力をお願いいたします。

<https://tohto-shokunogakko.com/users/register/132ee614c0fa45529ea1e4136d7edc53>
(24時間を過ぎるとURLは無効になります。)

◆ご注意◆

本メールの無断転載・利用はご遠慮ください。
特に注記がなくても、受取人以外の内容の閲覧、配布、使用については固く禁じております。

本メールにお心当たりがない場合は、お手数ですが破棄していただきますようお願いいたします。

メールに記載されているURLへアクセスして、
「新規登録 入力画面」にお進みください。

⑤ 新規登録 入力画面

東都生協「食」の学校 新規登録

入力が完了したら右下の確認画面へのボタンをクリックしてください。
以下***マークは必須項目です。必ず入力いただくようお願いいたします。

メールアドレス

パスワード* **必須**

●●●●●●●●

- あなたの他の個人情報と似ているパスワードにはできません。
- パスワードは最低8文字以上必要です。
- よく使われるパスワードにはできません。
- 数字だけのパスワードにはできません。

パスワード(確認用)* **必須**

●●●●●●●●

確認のため、再入力パスワードを入力してください。

姓(漢字)* **必須** 名(漢字)* **必須**

東都 花子

電話番号(ハイフンなし)
例) 08011112222 東都生協に登録している番号を半角で入力してください。* **必須**

組合員コード
組合員コードが6桁、7桁の場合は頭に0を付けて8桁にして半角で入力してください。* **必須**

XXXXXX

⑦ 確認画面へ

- ① パスワード
- ② パスワード(確認用)
- ③ 姓(苗字)
- ④ 名
- ⑤ 電話番号(東都生協で登録している電話番号)
- ⑥ 組合員コード
- ⑦ 全ての項目を入力したら「確認画面へ」を押してください。

⑥ 新規登録 入力内容の確認

東都生協「食」の学校 新規登録情報確認

入力内容に間違いがなければ右下の登録ボタンをクリックしてください。

メールアドレス

姓(漢字)* 必須 名(漢字)* 必須

東京都 花子

電話番号(ハイフンなし)
例) 08011112222 東都生協に登録している番号を半角で入力してください。* 必須

組合員コード
組合員コードが6桁、7桁の場合は頭に0を付けて8桁にして半角で入力してください。* 必須

XXXXXXXXXX

戻る 登録

入力内容を確認して、間違いがなければ
「登録」ボタンを押してください。

(もし間違いがあった場合は「戻る」ボタンを
押して入力画面に戻って修正してください。)

もし間違いがあったら、
ここを押して戻る

内容を確認したら、
ここを押す

⑦ 「食」の学校 エントランス画面



真ん中の「『食』の学校」ボタンを押してください。

⑧ ログインする



「食」の学校 Home

日本語 (ja) ログイン

東都生協「食」の学校

コース一覧

本講座【食コース】 (2024年後期)

全編 日本の水田の現状と課題 お米の消費を考える (42分23秒)

第1章 お米の基本 (7分1秒)

第2章 農業従事者の推移について (4分30秒)

第3章 お米の生産と消費動向について (7分25秒)

第4章 食料生産基地である農地を守る (11分43秒)

第5章 消費者の役割エシカル消費について (9分15秒)

料理紹介 豆腐と野菜の米粉味噌グラタン (3分48秒)

レシピ① 豆腐と野菜の米粉味噌グラタン

レシピ② キムチ納豆米粉チヂミ

レシピ③ かぼちゃの米粉蒸しパン

教師: [学校管理](#)

本講座【農コース】 (2024年後期) (準備中)

教師: [学校管理](#)

右上の「ログイン」を押してください。

⑨ ログイン 入力画面

東都生協 「食」の学校 にログインする

①

②

③

[パスワードを忘れましたか?](#)

はじめての方ですか?
ログイン方法について
ユーザー名にはメールアドレスを入力してください。
パスワードは初回のログインで設定したものを入力してください。

日本語 (ja) ▾

- ① ユーザ名 (ID) ※メールアドレスです。
- ② パスワード
- ③ 入力したら「ログイン」ボタンを押してください。

10 新規登録が完了しました！

「食」の学校 Home マイコース

ようこそ [ユーザー名] さん! 🍌

コース概要

すべて 検索 コース名で並べ替える 概要

専門講座
0% 完了

専門講座【企画や学習会など】
0% 完了

- ・2023.4.18_酪農・畜産の危機に「みんなdeミーティング」
- ・2023.9.22_食料・農業・農村基本法改正に伴う合同学習会(第2部生産者から)
- ・2024.3.19_食料・農業・農村基本法改正に伴う意見交換会(院内集会)

専門講座【商品丸わかりオンライン学習会】
0% 完了

- ①金芽口ウカット玄米長野コシヒカリ
- ②東都生協の国産小麦食パンの紹介
- ③「わたしのこだわり」冷凍食品(中華総菜編)
- ④トマト倶楽部の取り組み紹介
- ⑤東都モーモーシリーズ
- ⑥魅力満載ヨーグルト
- ⑦東都坂利さんの手延麦類
- ⑧「芽吹き屋」の和菓子
- ⑨東都純米料理酒
- ⑩セモラ&セモラスポンジ
- ⑪無洗米金芽米
- ⑫北海道ゆめちから使用のベーグル
- ⑬東都生協の「玉ねぎ」

東都生協「食」の学校をお使いいただけるようになります。

➡続けて [3. 講義を視聴してみよう] へ進んでください。

2. 2回目以降に使う時

① 東都生協「食」の学校に入る



東都生協「食」の学校トップページの画面下部の「『食』の学校への入り口はこちら」ボタンを押してください。

② 「食」の学校 エントランス画面



真ん中の「『食』の学校」ボタンを押してください。

③ ログインする



The screenshot shows the top navigation bar of the '食の学校' website. On the left, there are links for '「食」の学校' and 'Home'. On the right, there is a language dropdown menu set to '日本語 (ja)' and a 'ログイン' button. A red arrow points to the 'ログイン' button. Below the navigation bar, the main content area displays the title '東都生協「食」の学校' and a section 'コース一覧'. Under 'コース一覧', there are two course listings. The first is '本講座【食コース】 (2024年後期)' with a list of chapters and recipes. The second is '本講座【農コース】 (2024年後期) (準備中)'. Both listings have a '教師: 学校 管理' link.

「食」の学校 Home

日本語 (ja) ログイン

東都生協「食」の学校

コース一覧

本講座【食コース】 (2024年後期)

全編 日本の水田の現状と課題 お米の消費を考える (42分23秒)

第1章 お米の基本 (7分1秒)

第2章 農業従事者の推移について (4分30秒)

第3章 お米の生産と消費動向について (7分25秒)

第4章 食料生産基地である農地を守る (11分43秒)

第5章 消費者の役割エシカル消費について (9分15秒)

料理紹介 豆腐と野菜の米粉味噌グラタン (3分48秒)

レシピ① 豆腐と野菜の米粉味噌グラタン

レシピ② キムチ納豆米粉チヂミ

レシピ③ かぼちゃの米粉蒸しパン

教師: [学校 管理](#)

本講座【農コース】 (2024年後期) (準備中)

教師: [学校 管理](#)

右上の「ログイン」を押してください。

④ ログイン入力画面

東都生協 「食」の学校 にログインする

①

②

③

[パスワードを忘れましたか?](#)

はじめての方ですか?
ログイン方法について

ユーザー名にはメールアドレスを入力してください。
パスワードは初回のログインで設定したものを入力してください。

日本語 (ja) ▾ |

- ① ユーザ名 (ID) ※メールアドレスです
- ② パスワード
- ③ 入力したら「ログイン」ボタンを押してください。

⑤ ログインできました！

「食」の学校 Home マイコース

こんにちは ■■■さん! 🙌

コース概要

すべて 🔍 検索 コース名で並び替える 概要

専門講座
0% 完了

専門講座【企画や学習会など】
0% 完了

- ・2023.4.18_酪農・畜産の危機に「みんなdeミーティング」
- ・2023.9.22_食料・農業・農村基本法改正に伴う合同学習会(第2部生産者から)
- ・2024.3.19_食料・農業・農村基本法改正に伴う意見交換会(院内集会)

専門講座【商品丸わかりオンライン学習会】

①金芽ロウカット玄米長野コシヒカリ
②東都生協の国産小麦食パンの紹介
③「わたしのこだわり」冷凍食品(中華総菜編)
④トマト倶楽部の取り組み紹介
⑤東都もーもーシリーズ
⑥魅力満載ヨーグルト
⑦東都坂利さんの手延素麺
⑧「芽吹き屋」の和菓子
⑨東都純米料理酒
⑩セモラ&セモラスポンジ
⑪無洗米金芽米
⑫北海道ゆめちから使用のベーグル

< 表示の説明 >

Home

全講座の一覧を見ることができます。

マイコース

講座の表示を並び替えたり、自分用にカスタマイズできます。

3. 講義を視聴してみよう

① 「食」の学校 マイページ



「食」の学校 Home マイコース

こんにちは [ユーザー名] さん! 🍌

コース概要

すべて ▾ 検索 コース名で並べ替える ▾ 概要 ▾

-  専門講座
専門講座
0% 完了
-  専門講座【企画や学習会など】
専門講座
・2023.4.18_酪農・畜産の危機に「みんなdeミーティング」
・2023.9.22_食料・農業・農村基本法改正に伴う合同学習会(第2部生産者から)
・2024.3.19_食料・農業・農村基本法改正に伴う意見交換会(院内集会)
0% 完了
-  専門講座【商品丸わかりオンライン学習会】
専門講座
①金芽ロウカット玄米長野コシヒカリ
②東都生協の国産小麦食パンの紹介
③「わたしのこだわり」冷凍食品(中華総菜編)
④トマト倶楽部の取り組み紹介
⑤東都もーもーシリーズ
⑥魅力満載ヨーグルト
⑦東都坂利さんの手延素麺
⑧「芽吹き屋」の和菓子
⑨東都純米料理酒
⑩セモラ&セモラスポンジ
⑪無洗米金芽米

ログイン後のマイページ画面の左上にある「Home」を押してください。

② 「食」の学校 トップページ



コース一覧

本講座【食コース】(2024年後期)

全編 日本の水田の現状と課題 お米の消費を考える (42分23秒)

第1章 お米の基本 (7分1秒)

第2章 農業従事者の推移について (4分30秒)

第3章 お米の生産と消費動向について (7分25秒)

第4章 食料生産基地である農地を守る (11分43秒)

第5章 消費者の役割エシカル消費について (9分15秒)

料理紹介 豆腐と野菜の米粉味噌グラタン (3分48秒)

レシピ① 豆腐と野菜の米粉味噌グラタン

レシピ② キムチ納豆米粉チヂミ

レシピ③ かぼちゃの米粉蒸しパン

教師: 学校管理

本講座【農コース】(2024年後期) (準備中) →

教師: 学校管理

本講座【くらしコース】(2024年後期) (準備中)

教師: 学校管理

本講座【食コース】(2024年前期)



第1回 食物アレルギーを学ぶ/卵・乳・小麦を使わない料理紹介

第2回 お豆腐から考える日本の食料自給率と国産の魅力

教師: 学校管理

本講座【農コース】(2024年前期)

受たいコース名(青い文字)の中から、1つを選んで押してください。

③ コース登録確認画面

「食」の学校 Home マイコース

本講座【食コース】（2024年前期） 登録オプション

本講座【食コース】（2024年前期）

第1回 食物アレルギーを学ぶ／卵・乳・小麦を使わない料理紹介
第2回 お豆腐から考える日本の食料自給率と国産の魅力

教師: 学校管理

▼ 自己登録 (学生)

登録キーは必要ではありません。

私を登録する

初めて受講するコースを選んだ場合は、
コースの登録確認画面が表示されます。
「私を登録する」ボタンを押して、登録
してください。

4 コース内 トップページ

「食」の学校 Home マイコース

×

▼

▼ 第1回 食物アレルギーを学ぶ

- 食物アレルギーを学ぶ (17分54秒)
- 料理紹介①厚揚げと野菜たっぷり和風グラタン (12分15秒)
- 料理紹介②卵なしオムライス (12分30秒)
- 料理紹介③米粉麻婆トマト (10分38秒)
- 料理紹介④お豆腐deチョコアイス (7分58秒)

▼ 第2回 お豆腐から考える日...

- 【全編】 お豆腐から考える...
- 【学習編】 日本の食料自給...
- 【料理編】 お子さんと一緒に...
- 【料理編_分割①】 ふんわり...
- 【レシピ①】 ふんわり油揚げ...
- 【料理編_分割②】 豆腐のホ...
- 【レシピ②】 豆腐のホット...
- お豆腐から考える日本の食...

本講座【食コース】(2024年前期)

コース 評定 コンビテンシ さらに▼

▼ [すべてを折りたたむ](#)

▼ 第1回 食物アレルギーを学ぶ

- 🌐 食物アレルギーを学ぶ (17分54秒) [完了マークする](#)
- 🌐 料理紹介①厚揚げと野菜たっぷり和風グラタン (12分15秒) [完了マークする](#)
- 🌐 料理紹介②卵なしオムライス (12分30秒) [完了マークする](#)
- 🌐 料理紹介③米粉麻婆トマト (10分38秒) [完了マークする](#)
- 🌐 料理紹介④お豆腐deチョコアイス (7分58秒) [完了マークする](#)

視聴したい講義の項目名(青い文字)の中から、1つを選んで押してください。

5 講義動画

The screenshot shows a video player interface. At the top, it displays the course title "「食」の学校 Home マイコース" and the video title "食物アレルギーを学ぶ (17分54秒)". The video content features a woman speaking in a small window on the left and a large background image of tomatoes with the text "食物アレルギーを学ぶ" overlaid. Below the video, the text "食物アレルギーの子を持つ親の会 代表 武内 澄子" is visible. A red box highlights the play button in the bottom left corner of the video player, with a red arrow pointing to it.

再生ボタンを押して、動画を視聴してください。

4. 小テストを受けてみよう

① コース内 トップページ

「食」の学校 Home マイコース

本講座【食コース】 (2024年前期)

コース 評定 コンビテンシ さらに▼

すべてを折りたたむ

▼ 第1回 食物アレルギーを学ぶ

- 食物アレルギーを学ぶ (17分54秒) 完了
- 料理紹介①厚揚げと野菜たっぷり和風グラタン (12分15秒) 完了
- 料理紹介②卵なしオムライス (12分39秒) 完了
- 料理紹介③米粉煎餅トマト (10分38秒) 完了
- 料理紹介④お豆腐deチョコアイス (7分58秒) 完了

食物アレルギーを学ぶ 小テスト 完了マークする

小テストを受けたいコースのトップページ画面を開いて、
ピンク色のアイコン（小テスト）を押してください。

② 小テスト トップページ



「食」の学校 Home マイコース

食コース / 食物アレルギーを学ぶ 小テスト

☑ **食物アレルギーを学ぶ 小テスト**

完了マークする

小テストを受験する

評定方法: 最高評点

「小テストを受験する」ボタンを
押してください。

③ 小テスト開始

「食」の学校 Home マイコース

食コース / 食物アレルギーを学ぶ 小テスト

食物アレルギーを学ぶ 小テスト

戻る

問題 2
未解答
最大採点 1.00
問題をフラグを付ける

即時型食物アレルギーの原因物質で多いのは、1. 鶏卵、2. 牛乳で、かつては小麦が3番目に多い原因でしたが、最近の特長として、令和3年度に3番目に多くなったものは何でしょうか

1. 果実類
 2. 甲殻類
 3. 魚卵
 4. 木の葉類

前のページ

次のページ

① 正解と思うものを選んでください

② 解答したら、ここを押してください

小テストが開始されます。

- ① 選択肢の中から正解だと思うものを選んで、○(白丸)を押してください。
- ② 解答したら、右下の「次のページ」ボタンを押して、次の問題へ移動してください。

4 小テスト終了

「食」の学校 Home マイコース

×

▼

▼ 第1回 食物アレルギーを...

- 食物アレルギーを学ぶ (17...
- 料理紹介①厚揚げと野菜た...
- 料理紹介②和なしオムライ...
- 料理紹介③米粉麻婆トマト...
- 料理紹介④お豆腐deチョコ...
- 食物アレルギーを学ぶ、小...

▼ 第2回 お豆腐から考える日...

- 【全編】お豆腐から考える...
- 【学習編】日本の食料自給...
- 【料理編】お子さんと一緒...
- 【料理編_分類①】ふんわり...
- 【レシピ①】ふんわり蒸饅...
- 【料理編_分類②】豆腐のホ...
- 【レシピ②】豆腐のホット...
- お豆腐から考える日本の食...

食コース / 食物アレルギーを学ぶ 小テスト

✉ 食物アレルギーを学ぶ 小テスト

戻る

問題 5
解答保存済み
最大採点 1.00
▼ 問題にフタ
グを閉じる

乳アレルギーによる栄養不足を補う方法として、カルシウムを多く含む食品が紹介されてい
ましたが、次の野菜類の中でカルシウムを多く含むとして紹介されていたのはどれでしょう
か

- 1. 小松菜
- 2. ほうれん草
- 3. レタス
- 4. ビーマン

前のページ

テストを終了する

全ての解答が完了したら「テストを終了する」
ボタンを押してください。

⑤ 小テスト終了 確認画面



「食」の学校 Home マイコース

食コース / 食物アレルギーを学ぶ 小テスト / 受験概要

食物アレルギーを学ぶ 小テスト

戻る

食物アレルギーを学ぶ 小テスト

受験概要

問題	ステータス
1	解答保存済み
2	解答保存済み
3	解答保存済み
4	解答保存済み
5	解答保存済み

受験に戻る

すべての解答を送信して終了する

解答忘れがないか確認をして、
「すべての解答を送信して終了する」ボタン
を押してください。

解答忘れや間違いに気づいた場合は、
「受験に戻る」ボタンを押してください。

⑥ 解答を送る

あなたの解答すべてを送信して終了しますか? ×

あなたの解答を送信した場合、あなたは解答を変更できません。

キャンセル すべての解答を送信して終了する

戻る

食コース / 食物アレルギー / 食物アレルギーを学ぶ

食物アレルギーを学ぶ 小テスト

受験概要

問題	ステータス
1	解答保存済み
2	解答保存済み
3	解答保存済み
4	解答保存済み
5	解答保存済み

受験に戻る

すべての解答を送信して終了する

最終確認の画面です。

問題がなければ、

「すべての解答を送信して終了する」ボタンを押してください。

問題がある場合は、「キャンセル」ボタンを押してください。

7 小テスト結果と解説画面

The screenshot shows a web interface for a quiz titled "食物アレルギーを学ぶ 小テスト" (Food Allergy Learning Small Test). The page is divided into a left sidebar with a navigation menu and a main content area. The main content area displays the quiz results and explanations for three questions.

Quiz Summary:

開始日時	2024年11月14日(木曜日) 13:37
状態	終了
完了日時	2024年11月14日(木曜日) 13:52
所要時間	15分19秒
正点	4.00 / 5.00
得点	8.00 / 10.00 (80%)

Question 1: 食物アレルギーを起こす原因物質は主に食べ物に含まれる何の成分でしょうか

- 1. 脂肪
- 2. たんぱく質
- 3. 糖質 (炭水化物)
- 4. ビタミン

あなたの答えは正解です。
正解: たんぱく質

Question 2: 即時型食物アレルギーの原因物質で多いのは、1. 鶏卵、2. 牛乳で、かつては小麦が3番目に多い原因でしたが、最近の特長として、令和3年度に3番目に多くなったものは何でしょうか

- 1. 果実類
- 2. 甲殻類
- 3. 魚卵
- 4. 木の果実

あなたの答えは正解です。
正解: 木の果実

Question 5: 乳アレルギーによる栄養不足を補う方法として、カルシウムを多く含む食品が紹介されていますが、次の野菜類の中でカルシウムを多く含むとして紹介されていたのはどれでしょうか

- 1. 小松菜
- 2. ほうれん草
- 3. レタス
- 4. ビーツ

あなたの答えは正解です。
正解: 小松菜

A red arrow points to a button labeled "レビューを終了する" (End Review) located at the bottom right of the page.

小テストの結果と解説の画面です。

結果と解説を確認したら、
右下の「レビューを終了する」ボタンを押して
ください。

⑧ 小テスト トップページ (受験済み)

「食」の学校 Home マイコース

専門【食】 / 第1回 食品表示について 小テスト

第1回 食品表示について 小テスト

完了マークする

もう一度受験する

再度小テストを受験したい時はここを押します。

結果と解説の画面に戻ります。

あなたの前回の受験概要

受験	状態	素点 / 5.00	評点 / 10.00	レビュー
1	終了 送信日時 2024年 11月 18日(月曜日) 09:40	0.00	0.00	レビュー
2	終了 送信日時 2024年 11月 18日(月曜日) 09:42	3.00	6.00	レビュー
3	終了 送信日時 2024年 11月 18日(月曜日) 09:43	5.00	10.00	レビュー

最高評点: 10.00 / 10.00

受験済み小テストのトップページです。

今回の受験回数、受験日時、点数などが分かります。

・「レビュー」を押すと、結果と解説の画面に戻ります。

・「もう一度受験する」ボタンを押すと、再度小テストを受験できます。