



第14回

食育セミナー

生きる力を育む これからの食育

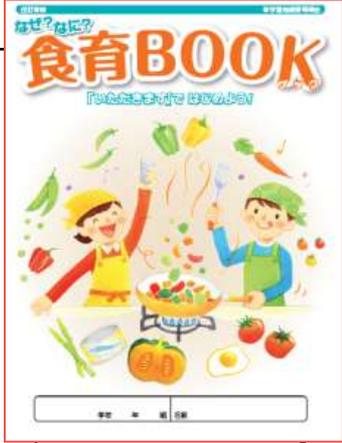
大阪ガス
Daigas
Group

大阪ガスグループは、Daigasグループへ。

食育BOOKの改定新版ご紹介と 次世代教育について

2020年 2月 15日
大阪ガス株式会社

大阪ガス（Daigasグループ）の次世代教育

活動	内容	開始時期
エネルギー 環境 教育 	<ul style="list-style-type: none"> ・小学校への出張授業 「エコ・クッキング」 「くらし見直し隊」 ・校外学習施設への受け入れ 	2006年
食育 	<ul style="list-style-type: none"> ・教材 「食育BOOK」作成・配布 ・「食育セミナー」「食育研究会」 ・全国親子クッキングコンテスト等 ・「和食だし体験講座」 2017年～ ・「食育BOOK」改定新版、2019年9月発行 	
火育 	<ul style="list-style-type: none"> ・出張授業 ・イベント 火おこし体験 	2011年
防災教育 	<ul style="list-style-type: none"> ・教材「考える防災教室」配布 2020年1月、改定新版発行 	2014年



「なぜ？なに？ 食育BOOK」改定新版 9月発行

主な改訂のポイント

3つの充実

1

食事と健康を考えよう

- 今が大事な成長期！食について学ぼう
- 早寝・早起き・朝ごはんで日々リフレッシュ



2

身近な食から食環境を知ろう

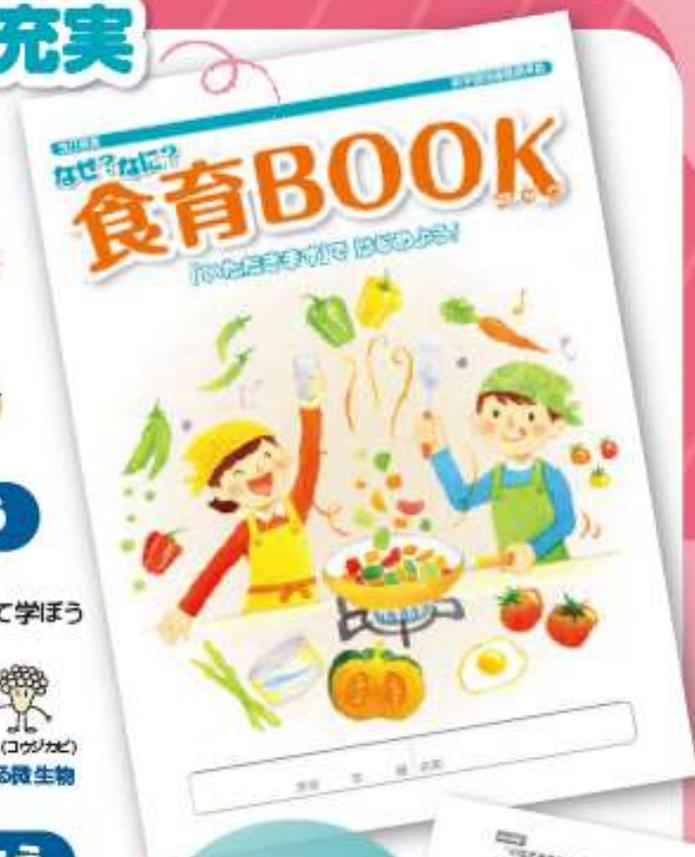
- 地産地消や旬、発酵食品って知ってる？
- SDGsと食生活との関わりや食品ロスなどについて学ぼう



3

和食の基本のだしを体験しよう

- おいしい、かんたん、健康にもすぐれた“だし”の魅力を知ろう
- だしを取って、みそ汁をつくってみよう



食育 BOOK
 小学校高学年用
 A4・32ページ/オールカラー
 指導の手引き
 (ワークシート付き)
 A4・64ページ/1色



「なぜ？なに？食育BOOK」改定背景

- ・文部科学省
「小学校学習指導要領（H29年告知）解説」
が示され、2020年度 小学生の教科書が刷新
- ・最近の子どもたちの食環境の変化
- ・子どもたちの「生きる力」を育む
「主体的・対話的で深い学び」を反映

学習指導要領の改訂：家庭編

旧)「米飯及びみそ汁の調理」

⇒新) 伝統的な日常食の米飯及びみそ汁の調理の仕方

みそ汁の調理の仕方については、だしのとり方、中に入れる実の切り方や入れ方、みその香りを損なわない扱い方などを理解し、みそ汁を調理することができるようにする。なお、みそ汁の実については、いくつかの材料を組み合わせで調理し、材料に応じて切り方を変えたり、火の通りにくい物から順に加熱したりするなどの工夫が必要であることを理解できるようにする。

和食の基本となるだしについては、煮干しや昆布、かつお節など様々な素材からだしをとることについて触れ、みそ汁にだしを使うことで風味が増すことを理解できるようにする。

指導に当たっては、体験的な活動を通して、なぜそうするのか、手順の根拠について考えたり、観察して気付いたことなどを実感をもって言葉で表現したりする学習活動を取り入れ、理解を深めるよう配慮する。例えば、だしを生かして作ったみそ汁とだしのないみそ汁を比較し、だしの役割について話し合う活動などが考えられる。なお、米飯の調理については、自動炊飯器による炊飯は対象としていないが、他の調理を学習するに当たって、1食分の食事として米飯を組み合わせで調理する場合には、自動炊飯器を利用することも考えられる。

引用：文部科学省「小学校学習指導要領(H29年告知)解説 家庭編」P42

おいしいだしを味わってみよう



ポイント
いろいろなだしをとって、おいしいみそ汁をつくってみよう。

1 「だし」って何？

だしとは食材が持つ「うま味」や風味が水にとけだしたスープ（汁）のことです。

●うま味を多く含むもの

グルタミン酸 (mg/100g)		イノシン酸		グアニル酸	
植物性	動物性	植物性	動物性	キノコ類	
こんぶ	2240	チーズ	1200	いりこ(凍干し)	863
一徳茶	668	生ハム	340	かつお節	687
あさぎのり	640	するめいか	146	しらす干し	439
トマト	260	ほたてがし	140	かつお	285
				干ししいたけ	157
				まつたけ	65
				生しいたけ	30

出典：NPO法人うま味インフォメーションセンター

2 「だし」がとれる食材

和食のだしは、おもに乾燥してうま味をつまんだ食材（乾物）からとります。



「こんぶ」の種類と産地

国産こんぶの約90%は北海道産！

- 判尻こんぶ**
あっさりとした旨味。飲料液などでよく使われる。
- 箱布こんぶ**
はばが極めて、おもに機械生産のとうろくこんぶの原料になる。
- 真こんぶ**
くせのない旨味。だしがらも食べやすい。
- 白こんぶ**
かおりとコクがある。こぶじめにも使われる。
- 真こんぶ**
つくだ蒸、煮物やこんぶ巻きなどに使われる。
- 日高こんぶ**
いそがかおりが強い。煮物やこんぶ巻きなどに使われる。

出典：一般社団法人 日本昆布協会

「かつお節」の種類とつくり方

3 「だし」の不思議

グルタミン酸とイノシン酸を組み合わせると、うま味がよくなるのが知られています。

だし+だし てうま味が増す
だしと塩分は相性がいい減塩効果も
だしに塩分を加えると「おいしい味」に変身します。



「だし」の食材には栄養もたっぷりあるので、使いきりましょう。

- こんぶ** 体の調子を整える必須ミネラル(無機質)が16種類中15種類ふくまれている。食物せんいが多い。
- いりこ** 骨や歯を強くするカルシウム、マグネシウムが多い。
- 干ししいたけ** カルシウムのはたらきを助けるビタミンD、コレステロール値を下げるエリタデニンを含む。
- かつお節** おもに体をつくるたんぱく質が多い。

4 合わせ「だし」をとって、みそ汁をつくってみよう

かつお節とこんぶだしのみそ汁

材料 (4~6人分)

こんぶ	約15g	水	1L
かつお節	約20g	わかめ	約3g
みそ	約25g	油あげ	1/2枚
青ねぎ(小口切り)	1~2本	舞茸(小口切り)	約150g
地元野菜	約150g		

つくり方

- ①水の入ったなべにこんぶをつけておく。(1時間以上)
 - ②なべを火にかけ、ふっとうする前に火を消してこんぶを取り出す。
 - ③かつお節を加えて火にかけ、もう一度ふっとうしたら火を止めて、1~2分おいてさてる。
 - ④なべてだし汁を煮し、実を加え、やわらかくすれば、みそをこき入れる。
-

だしを取った残りのこんぶやかつお節、いりこも使いきりましょう。

いりここんぶだしのみそ汁

材料 (4~6人分)

こんぶ	約5g	水	1L
いりこ(凍干し)	約20g	みそ	約25g
とうふ	キ丁	わかめ	約5g
ねぎ	少々		

※ 凍干し 4~5 個分の大きさ

つくり方

- ①なべに水とこんぶといりこをしぼらくつけておく。こんぶが大きくならしたら火にかけて、小さなおわがでてきたら、こんぶといりこを取り出す。
- ②わかめを水でもどして、しぼっておく。
- ③実を食べやすい大きさに切る。
- ④とうふ、わかめの順になべに入れて温め、火が通ったら火をとめる。
- ⑤お玉とさじばして、みそをまぜながらこす。

季節ならではの、オリジナルみそ汁をつくらう！



おいしい
いりこだしのポイント
青黄色に光っている
しんせんないりこを選ぶ。

調理のよさを知ろう



ひまわり

調理することのよさや非常時のくふうについて考えてみよう。

1 火の利用と調理の進化



人は100万年くらい前から火を利用するようになり、進化してきたといわれています。

火は、人に明るさ、暖かさ、おいしさをもたらし、食べた物を消化しやすくしました。大目には、おもに焼くことが調理の中心でしたが、土器や鉄器の開発・利用にともない、煮たり、蒸したりと調理方法の変化が広がりました。



2 調理(料理)をするとういことは?

五味・五感を体験できて楽しい。

地産地消や郷土料理を通じて自然にふれたり、地域のことを知ることができる。

体調や好みに合わせることができる。

回数をこなせばどんどん上達する。



おいしく上手につくれるとうれしい。

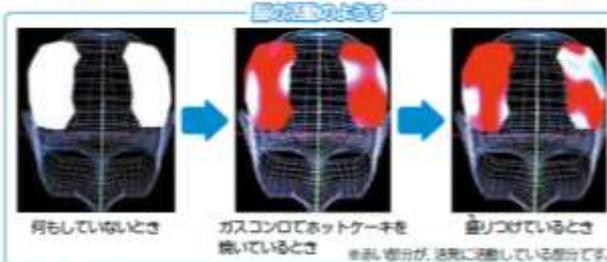
理科や算数などの学習にもなるし、お手伝いもできる。

おいしいって言ってもらえるとうれしい。

調理と脳の活性化

東北大学の川島雄太先生と大阪ガスの共同研究の結果、調理中の脳の活動が高まり、活性化することがわかりました。

「考える」「切る」「いためる」「盛りつける」すべてのプロセスで活性化が見られました。特に親子で会話をしながら、調理をすることで、いっそう効果が表れます。



川島 雄太先生
東北大学立脳医学研究所教授、医学博士
1959年生まれ。著書に『自分の脳を自分で育てる』『脳を育て、夢をかなえる』など多数。

非常時の調理のくふう

調理ができると、いざというときに…!

• なべを使った炊飯

炊飯器がなくてもふたつきの深めのなべでご飯を炊くことができます。目安として、中火10分、ふっとう後弱火15分、火を消して10分蒸らします。カセットコンロなどで調理ができます。



• みそ玉

戦国時代にかつやくしていたけいだい型の保存食。かつお節やこんぶとともに、何百年もの歴史をもつみそ玉のような日本の伝統食は健康食としても使われています。みそにわかめ、あおのり、とろろこんぶ、かつお節粉、鰹などを入れて、即席みそ汁とします。

• 乾物の利用

切干しだいこん・ひじき・わかめ・こんぶなど海そうは日もちがよく、無機質(ミネラル)やせんい質が豊富です。



• ビニール袋やハサミの利用

ビニール袋やハサミを使った簡単な調理で洗い物が減ります。

• ローリングストック法

乾物、かんづめなどをふだんに使い、なくなった分を買いたして置いておきます。



自分でつくってみよう

だしや旬の食材を使って、いろいろつくってみましょう。
材料や野菜などは、すべてそろわなくてもだいじょうぶです。



1 「だし」がきいた料理をつくってみよう

だしを使うと料理のうまみが増し、うす味でもおいしく食べられるので、いろいろな料理にちょう戦してみましよう。

たきこみご飯

- 材料 (6人分)
- 米……………2合
 - ごぼう……………30g
 - にんじん……………30g
 - 干しいたけ(スライス)……………2枚分
 - 油あげ……………2枚
 - だし汁……………カップ2
 - うす口しょうゆ……………大さじ1
 - 酒……………大さじ1
 - 塩……………小さじ1/2



つくり方

- ①米は洗ってざるにあげ、約30分おきます。
- ②ごぼうはささがきにし、にんじんはせん切りします。油あげは油めきをして、細切りにします。
- ③すい飯器に①を入れ、②を加えて具をのせて炊飯器で炊きます。

かき玉汁

- 材料 (2人分)
- だし汁……………カップ2
 - うす口しょうゆ……………小さじ2
 - 塩……………少々
 - 卵……………2個
 - みつば……………2本



つくり方

- ①なべに②を合わせて温め、溶きほくした卵を少しずつ加え、卵に火が通れば火を止めます。
- ②器に注ぎ、1cmはばに切ったみつばを散らします。

高野とうふと 青菜の卵とじ



つくり方

- ①なべに②をを入れて火にかけ、高野とうふを入れて10分煮ます。
- ②青菜は3cmの長さに切り、①に加えてサッと煮ます。
- ③ボウルに卵を割りほくし、②に加えてふたをします。ひと煮たちすれば火を止めます。
- ④器に盛り、糸かつおを天盛りにします。

※青菜は旬のものを使いましょう。写真の青菜はこまつなです。

こんぶとかつお節の つくだ煮



つくり方

- ①だしを取った残りも、あますところなく使いましょう

- 材料 (2人分)
- 高野とうふ(一口サイズ)……………30g
 - だし汁……………カップ1と1/4
 - 砂糖……………大さじ1/2
 - みりん……………大さじ1/2
 - うす口しょうゆ……………大さじ1/4
 - 青菜……………80g
 - 塩……………ひとつまみ
 - 卵……………1個
 - 糸かつお……………2g

- 材料 (2人分)
- だしをとったあとのこんぶ……………80g(だしをとる前は15g)
 - だしをとったあとのかつお節……………45g(だしをとる前は15g)
 - 油あげ……………2枚
 - しょうゆ……………大さじ1~3
 - 砂糖またはみりん……………大さじ1~2

2 お弁当をつくってみよう

お弁当づくりのポイント

- いろいろを増やす
- 水分が出ないようにする
- 冷めてもおいしい
- 食中毒を防ぐ

おにぎりはラップフィルムでつくろう

直接ご飯にふれないように、ラップフィルムで包んでつくりましょう。具を混ぜたり、つめたりするときは、かわいたさいばしや、しゃもじを使いましょう。



お弁当3・2・1の法則

ごはんは3、副菜(野菜のおかず)は2、主菜(肉や魚のおかず)は1の割合でつめましょう。

主食(ごはん) 全体の半分(3)	副菜(野菜のおかず) 全体の1/3(2)
	主菜(肉や魚のおかず) 全体の1/6(1)

四季の楽しみご飯



つくねバーグ



つくり方

- ①とろみンチに②を加えてねばりが出るまでよく混ぜます。①を加えて混ぜ、6等分にして小判形に整えます。

- 材料 (2人分)
- とろみンチ……………100g
 - 塩……………小さじ1/6
 - こいししょうゆ……………小さじ1/4
 - ごま油……………小さじ1
 - かたくり粉……………小さじ1
 - しょうが(すりおろし)……………小さじ1/2
 - 木綿とうふ……………1/8丁
 - しいたけ(みじん切り)……………1/2枚
 - にんじん(みじん切り)……………5g
 - サラダ油……………大さじ1

野菜のグリル

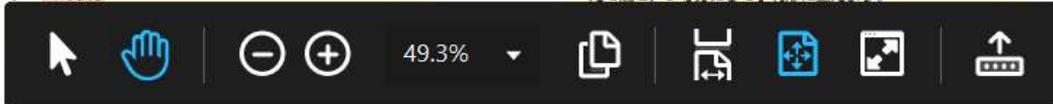


材料 (2人分)

- 野菜: かぼちゃ……………50g
- パプリカ……………1/4個
- れんこん……………50g
- アスパラガス……………2本
- 塩・こしょう……………少々

つくり方

- ①野菜はうすく切って塩・こしょうをふり、グリルのアミにのせて焼きます。両面焼きグリル(上下強火5~7分)



2017年度、食育出張授業『和食だし体験講座』開始

背景

- ・和食の無形文化遺産登録
- ・家庭での和食離れ
- ・関西のだし文化伝承

OGの経験

- ・クッキングスクールの経験
- ・出張授業など次世代教育への取り組み経験



和食の味の決め手となる本物のだしについて学び、調理実習。
主に小学校5、6年生を対象としたプログラム。
地域と連携し、「地産地消」や「和食と健康」をテーマに広く展開



プログラム 約100分

だしの話
味覚体験

だしの取り方
実演

みそ汁・煮物など調理体験

子どもたちや保護者の皆さんからの感想

1. おうちの人にどんなことを伝えたいですか？

だしがおいしいからとこと

2. おうちの人にどんなことを伝えたいですか？

和食を食ったら昔のころ思いたす思ふ。

7. 今日の出張授業を受けて、「これから、やってみたいこと」を書いてください

家でみんなのためにつくってあげてみたい。

2. お子さまから聞かれた学習内容や（お子さまが記入された内容について）ご感想をお願いします。

二軒、だしを混ぜたほうが驚くほどおいしくなったのだと教えてくれた。言葉が聞くだけでなく、体感して、いい経験ができたとうれしかった。5. 味や感の話など、たくさん話してくれました。

『和食だし体験講座』 開始以来 累計25,794名が参加

- プログラム実施3年目、2学期の小中学校での開催回数が増加。
2017年5月～2019年12末で、821回25,794名の方に受講いただきました。
- 行政・大学連携の場や教員対象の研修会等でご紹介、
多方面からご好評を得て、地域とつながり共創する食育プログラムとして展開。
- 農水省提唱の官民協働プロジェクト「Let's! 和ごはんプロジェクト」の一環として開催。



1. だしとは？



2. 合わせだしを体感



3. だしを引いて調理実習



4. 料理完成！



受講後の行動変化の研究

小学生の受講後の家庭での行動変容について共同研究しています。自宅にアンケートを持ち帰って保護者の方からコメントをもらうことで親子の対話につながり、「家でだしを取ってみたい、料理をしたい」と多くの児童が興味、関心を示しており予想以上の反響におどろいています。和食だしのおいしさ、健康への効果などを楽しく学ぶことによって、健全な味覚や

嗜好形成に役立つことが示唆されています。さらに効果を定量的に検証していきたいと考えています。



甲南女子大学 人間科学部 生活環境学科
教授 瀧口 郁枝 氏

大学生とコラボ 小学校の出張授業で実践

- ・小・中学校へのお出張授業「和食だし講座」などにのべ年間100名以上の学生が学外実習として参加。
- ・教師・管理栄養士を目指す大学生が、食育・調理実習を経験できる貴重な機会と好評いただいている。



「おせち」「節分」ミニ講義も学生が自ら考案し実施



大学連携

神戸学院大学
武庫川女子大学
甲南女子大学
平安女学院大学
千里金蘭大学
大阪人間科学大学
追手門学院大学

帝塚山大学
畿央大学
近畿大学
奈良女子大学
奈良教育大学

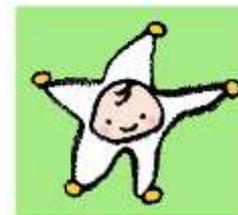
など

防災授業でも大学生と一緒に！

各地で活躍中の神戸学院大の学生「防災女子」と「考える防災教室」授業をコラボ



厚生労働省「健康寿命を伸ばそう！アワード」にて 「和食だし体験講座」が子ども家庭局長賞（企業部門優良賞）を受賞



健やか親子21



同賞は、国民の生活習慣を改善し、健康寿命をのばすために2012年より実施している「健康寿命をのばそう！アワード」の一環として、母子の幸せで健康な暮らしを支援するための優れた取組を行っている企業、団体、自治体を表彰するもの。



農林水産省「平成30年度 第2回食育活動表彰」にて大阪ガスの食育活動が農林水産大臣賞を受賞。

大臣賞

文部科学省「平成30年度 青少年の体験活動推進企業表彰」にて「和食だし体験講座」が審査委員会奨励賞を受賞。

奨励賞

厚生労働省「第8回健康寿命をのばそう！アワード」にて「和食だし体験講座」が子ども家庭局長賞 企業部門優良賞を受賞。

優良賞

農林水産大臣賞、文部科学省に続き、連続受賞することができました。
関係の皆さま方のご理解、ご支援に感謝申し上げます。

教育・保育関係者対象 食育研究会

先生方を対象とした、夏休み研修の一環として2009年から開始。



和食だし体験講座



食育ミニセミナー



開催概要

和食だし・地産地消などの食育をテーマに担当地域ごとに特徴ある講師を招いて、全社で7会場・8回開催。

当日は食育BOOKなどに関するご意見をお聴きするとともに、教育現場についての活発な意見交換をしていただいた。

- ・日時：7月27日（土）～8月9日（金）8日間
- ・会場：クッキングスクール 7会場
- ・参加：教育・保育・行政関係の方215名
- ・内容：
 - ①食育ミニセミナー
 - ②和食だし体験講座
 - ③調理実習用献立を調理・試食
 - ④食育に関する情報・意見交換

小学生の親子対象

チャリティ防災クッキング



①考える防災教室



②親子で料理体験



開催概要

防災月間のイベントとして、クッキングスクール6会場でチャリティ防災クッキングを開催。マイコンメーター復帰操作などもご紹介。

- ・日時：2019年9月8日（日）
- ・参加：小学生と保護者126名
- ・内容：①考える防災教室
②親子で料理体験
③ガスメーター復帰操作体験
④制服姿で記念撮影 等

③ガスメーター復帰操作

④制服姿で撮影



参加費+募金全額（217,742円）をDaigasグループ“小さな灯”運動を通じ、災害義援金等として寄付。

ウィズガス全国親子クッキングコンテスト

学校単位で夏休みの宿題として取組んでいただいている。今年で13回目。

2019年度 全国応募総数： 約58,000組

書類審査⇒各地区予選⇒決勝を経て1組の親子を全国大会に選出。

＊全国大会は、2020年1月26日 東京で開催。 **茨木市の親子が入賞**



- 対象：親(保護者)と子ども(小学校1～6年生)2名1組
- 募集テーマ：「わが家のおいしいごはん」

ガス会社連携



エコ・クッキング指導者 養成講座〈大阪会場〉のご案内

エコ・クッキングの指導を行う上で、必要となるのが、エコ・クッキング指導者資格(=エコ・クッキングナビゲーター)です。
エコ・クッキング推進委員会では、エコ・クッキングの普及・促進・定着を目的として、エコ・クッキング指導者を養成する、エコ・クッキング指導者養成講座を開催しています。
この講座を受講していただくと、エコ・クッキングナビゲーターに認定され、エコ・クッキング推進委員会認定の、エコ・クッキング指導者の資格を得ることができます。



- 旬の食材や地産地消などエネルギー消費量の少ないものを選ぶ。
- 必要なものだけ購入する。



- 食材・水・エネルギーをムダなく使う。
- 五感を使って調理する。



- 残さず、おいしくいただく。
- 五感や基本味(甘味、酸味、塩味、苦味、うま味)を意識しながら食べる。



- 洗う時の水を節約し、汚さないように注意する。
- 生ごみは乾いた状態で捨て、焼却エネルギーを減らす。

日時： 2020年 3月 23日 (月) 10:15~16:30

会場： ハグミュージアム 4階 キッチンスタジオ

ご清聴ありがとうございました。

大阪ガスは、これからも次世代教育、
食育活動を推進してまいります。

引き続き、
食育セミナーをお楽しみ下さい。