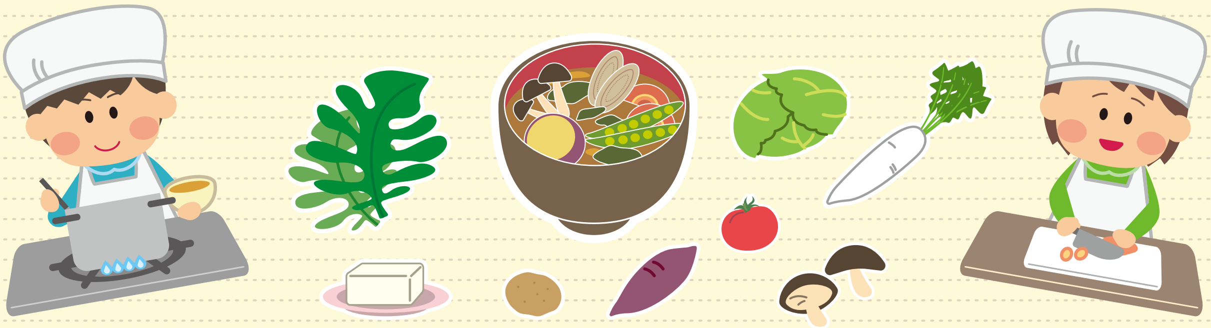
大阪ガスネットワーク Daigas Group

大阪ガスネットワークの 食育

「???しいみそ汁」をつくってみよう！

健康食育プログラム



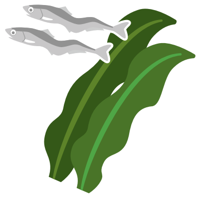
カリキュラム

子どもたち自身が自分たちの食生活について考え、「〇〇〇しいみそ汁」の謎解きをし、ガス火を使って楽しみながら栄養バランスのとれたみそ汁の作り方を学ぶプログラムです。

① 学　ぶ　健康な体をつくるために必要なこと、栄養バランスのとれた食事・規則正しい生活・朝ごはんの大切さや全国で昔から親しまれているみそ汁の良さについて学習し、「〇〇〇しいみそ汁」の謎解きをします。

② 味覚体験　和食だしの素材のひとつで、カルシウムが豊富な煮干しを観察したあと、頭やはらわたを自分で取って味わいます。

③ 調理実習　<メニュー>
・昆布と煮干しでだしを取った「〇〇〇しいみそ汁」
・だしを取ったあとの昆布と煮干しで甘辛炒め
・鍋で炊くごはん



④ 健康宣言　授業を振り返って健康で元気な体をつくるためにしようと思ったことを、各自宣言シートに記入（健康宣言）します。

対象　小学5・6年生　親子

場所　学校の家庭科室　行政の調理室など

実施日時　ご相談

● お申込みは別紙・申込用紙にてFAX送信 または 当社食育ホームページからお願いします。
● 出張授業は回数に限りがあり、お申込みいただいてもご希望に添えない場合もあります。

大阪ガスネットワークの食育　検索