

連携事例のご紹介



和食だし体験講座®は行政や大学と連携して活動を展開しています

官民協働 行政などの取組みと連携・協働しています

● Let's! 和ごはんプロジェクト ●

味覚が形成される子どものうちに身近で手軽に健康的な和ごはんを食べる機会を増やすことで、和食文化の保護・継承につなげていくための農林水産省が推進する官民協働プロジェクト「Let's! 和ごはんプロジェクト」に大阪ガスネットワークも参加しています。



● 海と日本プロジェクト ●

私たちを支えてくれる海の現状を伝え、海を未来へつなぐアクションの輪を日本全国に広げていくため、日本財団・総合海洋政策本部・国土交通省の旗振りのもとオールジャパンで推進するプロジェクトで、大阪ガスネットワークはイベントなどのお手伝いをしています。



大学 次世代を担う栄養や調理を学ぶ大学生の実習の場として活用いただいています

● 出張授業への参加 ●

出張授業に参加して事前準備や授業のサポートをし、学生自身で考えたクイズを出すなど積極的に参加しています。実施している大学では食育実習を経験できる貴重な機会の一つとしてカリキュラムに採用いただいています。



● 和ごはん食育プラン ●

和食だし体験講座®をもとにした座学編・実習編・実技編の一連講座を実施

【座学編】

- ① 『和食だし体験講座®(実習なし)』
- ② 農林水産省さまによる日本の「食文化」について
- ③ グループワーク・発表



味覚体験は 産地別の昆布・種類別のかつお節・煮干しで実施

【実習編】

クッキングゲーム*1
「だしの素材を使った
シンプル和ごはん(一汁一菜)」

*1. 大阪ガスクッキングスクールが
ハグミュージアム
hu+g MUSEUMで開催する
料理講習プログラムです



座学編を踏まえて事前に考えてきたメニューの買物・調理・試食・プレゼン・評価・意見交換などを行い修了証を授与し、後日、メニュー動画を作成

【実技編】

出張授業に参加し通常はクッキングスクール講師が行っている調理実習の説明を担当



和食の魅力

おいしい だしを 味わってみよう!

和食だし
体験講座®

天然だしを
使った
料理なら

いろいろな
料理に使えるので、
手早く
おいしくできる

うま味が豊富なのに
塩分はほとんど
含まないため
減塩に最適

うす味でも
うま味をしっかり
味わうため、
味覚が
敏感になる

カリキュラム

和食の味の決め手となる滋味豊かな本物の“だし”について味覚体験を通じて理解を深め、ガス火を使って料理する楽しさを体験しながら和食の良さについて学ぶプログラムです。

- ① 和食とだしを知ります
- ② 和食だしの味覚体験をします
- ③ 簡単でおいしい合わせだしの取り方を学びます
- ④ 地元食材などを使いだしの効いたメニューを調理実習します

和食だしを推進する専門家の先生もコメントを寄せてくださいました!

参加した子どもたちの感想や写真からイベントの盛り上がり感や反響の大きさが伝わってきます。味覚を育む大事な時期に和食の基本である“だし”の味わいを体験することはとても大切です。和食だしを活用した料理体験講座として小学校での出張授業はもちろん、大学や自治体地域連携による拡がりを期待します。

龍谷大学 農学部
食品栄養学科
山崎 英恵教授



甲南女子大学
人間科学部
生活環境学科
濱口 郁枝教授



受講した児童の家庭での行動変容を共同研究していますが、自宅にアンケートを持ち帰り保護者コメントをもらうことで親子の対話につながっています。授業が「楽しかった」と感じたことが料理に対する自己効力感を高め、和食やだしの理解を促進し、家庭での行動変化、料理作りにつながる事が示唆されました。その成果が『第15回キッズデザイン賞』の“子どもたちの創造性と未来を拓くデザイン部門”“調査・研究カテゴリー”を受賞しました。



農林水産省「平成30年度 第2回食育活動表彰」にてDaigasグループ(当時大阪ガス)の食育活動が農林水産大臣賞を受賞



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』が子ども家庭局長賞審査委員会奨励賞を受賞



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

対象

小学5・6年生
親子、大人(含む大学生)

場所

学校の家庭科室
行政の調理室など

実施日時

ご相談



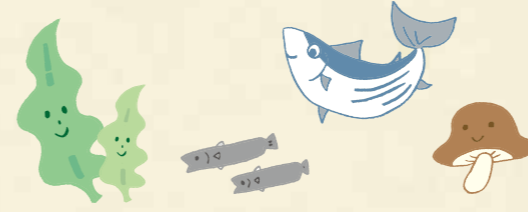
● お申込みは別紙・申込用紙にてFAX送信 または 当社食育ホームページからお願いします。
● 出張授業は回数に限りがあり、お申込みいただいてもご希望に添えない場合もあります。

大阪ガスネットワークの食育 検索



子どもたちの興味・関心がグンと高まった **和食だし**

2017年5月にスタートした **和食だし体験講座®** は
2023年1月末で**1,535回**開催し、**50,434名**に受講いただきました。



Daigasグループは「いただきます」で育もう。
をスローガンに食育活動に取り組んでいます



全体の流れ

事前打合せ

教材送付



予習にもご利用いただける食育BOOKを送付します。

前日又は当日
機材搬入

当日

準備

食材や調味料の計量など

※ 昆布を浸けおく時間など必要なため、学校での授業の場合は3-4時間か5-6時間になります。



座学(味覚体験)

- ① 和食や五感・五味・旨味など
- ② だしの飲み比べ体験
- ③ だしや昆布・かつお節の産地や歴史
- ④ 調理実習のやり方



調理実習

- 昆布とかつお節の合わせだし
- 合わせだしでみそ汁
- だしを取ったあとの昆布とかつお節で佃煮



復習



おうちでチャレンジしてね!



おうちで保護者の方との会話のきっかけや、復習に利用できる冊子をお配りします。作ったお料理をレポートにして提出していただくと、当社HPに掲載いたします。

受講後アンケート

1 和食やだしについて学んでおうちの人に伝えたいこと

- 昆布の生産量1位が北海道ということ。(大阪府 小5)
- 五味のひとつである旨味は日本人が発見したこと。(大阪府 小5)
- 和食は栄養がたくさんあること。(奈良県 小6)
- 塩分が少なくてもだしがしっかり効いているとおいしく感じること。イノシン酸とグルタミン酸が合わさると旨味が増えること。(滋賀県 小5)
- ユネスコ無形文化遺産に登録された日本食のメインがだしの良さによること。(大阪府 小6)
- 人工的に作られただしより天然物からだしを取った方が健康に良いこと。(大阪府 高3)

私の家はだしはとってないの、だしをとるとおいしいよと伝えた。

うま味の種類ではグルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸に分けられていること。

受講後アンケート

2 講座を受けてこれからやってみたいこと

- 自分一人で、みそ汁を作りたい。(多数)
- だしだけを飲んだ時は味が薄かったけど、お味噌汁にするとちょうど良い濃さだったので、また作りたい。(奈良県 小5)
- 無駄遣いせず食材を有効に使えるようにしたいのと、和食にはとても大切な栄養が含まれているので栄養たっぷりのご飯を作りたいと思いました。(奈良県 小5)
- 家でお母さんがだしを取ることが少なくなっています。一番だしがやっぱり美味しかったので、家でもだしを取る機会を増やしていきたいです。(大阪府 高3)

家でかつお節と昆布でだしをとってみたい。他のもので、だしをとってみたい。だしをとって、みそ汁だけでなく、他の料理も作ってみたい。

お母さんがお仕事かえらば、おそくまで行ってるので、かえってきたら、つくだりとおみそ汁とごはん使って、早くしてあげたいな!

受講後アンケート

3 お子さまの話を聞いたおうちの人コメント

- 卵焼きやチャーハン等の簡単な料理は作らせたことがありますが、和食はないなと思いました。本人も作りたがっているようなので挑戦させてあげようと思います。
- 家のみそ汁は濃いめの味なので、塩分を控えたいと思いました。だし本来の味を味わうためにも時間のある時に子どもと一緒にだしをとってみたいです。
- 食卓に出てくる物がどんな行程で作られ、どんな材料で出来ているのかを知る事で会話が増えるきっかけになると思いました。
- だしをとった後の鰹節や昆布を捨てずにふりかけにする方法を知り、食べ物の大切さや少しの工夫で違う形・新しいものになるという気付きがありました。
- 性別関係なく料理をするという取り組みで、興味を持つ幅が広がっていいなと思いました。

学校の帰り道「おいしいね」と出汁のとり方や出汁がらを使った昆布のつくだ煮の作り方を詳しく説明してくれました。その説明もわかりやすく... きちんと授業を受けてきたのだと感じました。自宅では出汁パックを使って調理していましたが、離乳食の時にきちんと出汁をとって作った料理はおいしいと感じていました。今度は親子でおいしい出汁のみそ汁を作ってみようと思います。

作ってみたよ! レポート

