

大阪ガスネットワーク（Daigasグループ）の 食育活動について

大阪ガスネットワーク（Daigasグループ）の次世代教育

エネルギー
環境教育



防災教育



食育

Daigasグループが食育に取り組む理由



エネルギー会社としての社会貢献

食を通じた社会とのつながり

大正時代からの料理教室の歴史

料理の楽しさ、食の大切さを次の世代に
“いただきます”で育もう

大阪ガスネットワーク（Daigasグループ）の食育



	内 容	対象	
食育	<ul style="list-style-type: none">●食育BOOK●和食だし体験講座●健康食育プログラム【NEW】	小学生高学年、親子	
	●エコ・クッキング		
	●防災クッキング		

「エコ・クッキング」は、東京ガスの登録商標です。

食育	<ul style="list-style-type: none">●食育セミナー●食育シンポジウム	教育・保育・行政関係者・一般
----	---	----------------



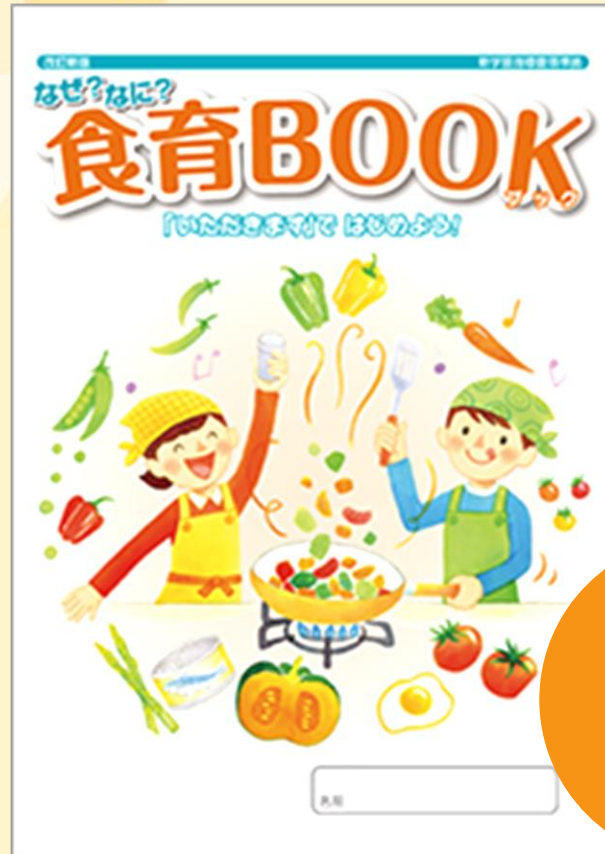
食育BOOK

和食だし体験講座

健康食育プログラム

小学生高学年用教材 なぜ？なに？食育BOOK

子どもたちの食環境の変化や新学習指導要領に合わせ、2019年度改訂
2008年～累計配布冊数 約33万冊（2024年1月）



本誌



指導の
てびき

なぜ？なに？食育BOOK



本誌の目次

食と健康

- 私たちの体をつくる食べ物
- 食事と健康を考えよう
- 体のしくみと病気の原因
- 食べ物のことをもっと知ろう
- 食べ物をかしこく選ぼう

食と環境・文化つながり

- 食生活の現状を知ろう
- 環境にやさしい食生活
- 比べてみよう日本と世界の食文化
- 日本の食文化を知ろう
- 地産地消と旬の食べ物を知ろう

おいしさと調理

- おいしくするくふうを試してみよう
- おいしさを味わってみよう
- 調理のよさを知ろう
- 自分でつくってみよう



食育BOOK

和食だし体験講座

健康食育プログラム



和食の味を決め手となるだしを学び調理する 和食だし体験講座 2017年スタート



背景

- 和食の無形文化遺産登録
- 関西のだし文化伝承
- 家庭での和食離れ

経験

- 出張授業など次世代教育への取り組み経験
- クッキングスクールの経験



主に小学生高学年・親子対象 出張講習プログラム 約90分 2時限



和食・だしの学習

味覚体験

だしの取り方
実演

調理実習



あまから手帖2018年3月号より



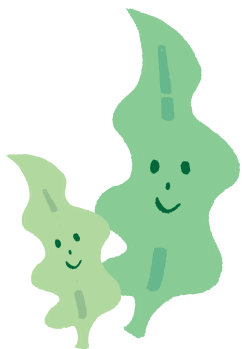
だしの素材は身体にやさしく病気を予防



うす味でも、うま味があることで
満足感が得られるため、健康につながる。

昆布

体の調子を整える
ミネラル(無機質)や
食物せんいが多い。



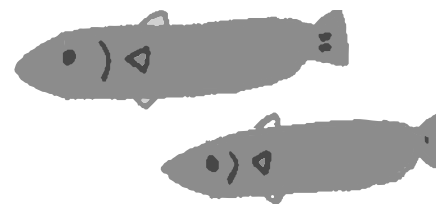
かつお節

体をつくるタンパク
質が多い



いりこ

骨や歯をつよくする
カルシウム、マグネ
シウムが多い



干しいたけ

カルシウムの働きを
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





2017年開始 (7年目) 2024年1月末時点

1690回開催、約5万6千人の方が受講



小学校出張授業



小学校
連携

小中学校授業の場で大学と連携



調理実習



大学
連携

食育を学ぶ大学生に応援いただいています。
食育・調理実習を経験できる貴重な機会 と好評。



食育BOOK

和食だし体験講座

健康食育プログラム

健康食育プログラム開発の背景

■ 第4次食育推進基本計画にて指摘されている「食」の課題

栄養不足
(過多・偏食)

欠食

咀嚼不足

孤食・個食

生活
習慣病

・・・等

「栄養バランスのよくない食事の摂取」や「朝食の欠食」など
さまざまな問題が多様化・深刻化

健康食育プログラム開発の背景

“健康で健全な食生活の実現に貢献すること”を目的として

今まで取り組んできた食育活動実績を活かした
エネルギー会社ならではの「食育プログラム」を開発

＜プログラムのポイント＞

- ◆ **家庭科の教科書に沿って、煮干しを使ったみそ汁**を作る
- ◆ 子どもたちが**自ら考えて**健康的な食生活を送ることができる
- ◆ ガス火を使って**料理する楽しさ**を**体験**しながら学べるように

**健康的な食生活について楽しく体験しながら学べる
なぜ解き×調理実習を組み合わせたプログラム**

NEW

健康食育プログラム



「 しいみそ汁」をつくってみよう!

■ 対 象：主に小学5・6年生

■ 所要時間：約90分（2時限）

■ 実施方法：学校の家庭科室、公共の調理室などで出張講座として開催

■ 内 容：〔1〕健康と食について学ぶ(謎解き)

〔2〕煮干しの味覚体験

〔3〕「〇〇〇しい」みそ汁、鍋ごはん、だしがらを使った甘辛炒めの調理実習と試食

〔4〕振り返り「私の健康宣言」



健康食育プログラム
わたしの健康宣言



健康食育プログラム

大阪ガスネットワーク

「**？？？しいみそ汁**」をつくってみよう!



わたしの**健康宣言**

健康で元気な体とつくるために、やってみたいと思ったことを宣言しよう!

Three large empty rounded rectangular boxes for writing health declarations.

《宣言のヒント》

- ・おやつやジュースは適量にする
- ・しゅんの地元野菜を選ぶ
- ・1日1ばい、みそ汁を食べる
- ・自分でみそ汁をつくる
- ・栄養を考えてバランスよく食べる
- ・朝ごはんを食べる
- ・発酵（はっこう）食品を食べる
- ・規則正しく食事をする
- ・早寝、早起きをする
- ・よくかんで味わって食べる
- ・みんなで食事を楽しむ



食育ピクトグラム：（農林水産省 ホームページより）

子どもたちの 健康宣言



- ・早寝、早起きをする
- ・朝しっかり食べて学校に行く
- ・リズムよい生活をする
- ・規則正しく食事をする
- ・みんなで食事を楽しむ
- ・栄養を考えてバランスよく食べる
- ・よくかんで味わって食べる
- ・自分でみそ汁をつくる
- ・自分で何を入れるかバランスを考えておみそ汁をつくって食べる
- ・はっこう食品を食べる
- ・お菓子やジュースをひかえる
- ・うんどうする
- ・人と関わる

大阪ガスネットワークがお届けするメールマガジン

OENメールマガジン

大阪ガスネットワーク エデュケーション ネットワーク

役立つ情報が満載！

- 食に関する情報
- エネルギー環境教育に関する情報
- 防災プログラムの情報
- セミナー・イベントの開催案内・報告

会員登録していただいた方に、年4回
メールマガジンをお届けします。
ぜひ、この機会にご登録をお願いします！

配信中！

大阪ガスネットワーク エデュケーションネットワーク (OEN)

「食育・エネルギー環境教育・防災・暮らし等」を
テーマに、教育や保育の現場のお役立ち情報をご案内しています！

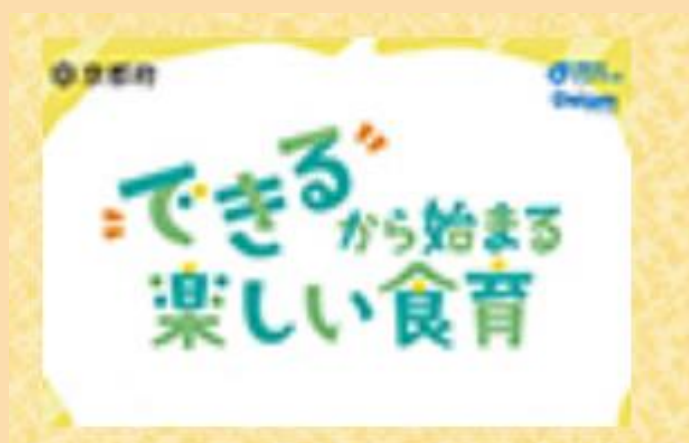
「OENメールマガジン」第83号を配信いたします。
当メルマガは、子どもたちの健全な成長を願い、「食育・エネルギー環境教育・防災教育・火育等 次世代教育」をテーマに、教育・保育・行政などの現場でお役立ていただけそうな情報をご紹介します。



目次

- 【1】ご案内： 7/19(水)「離乳食・幼児食教室」オンライン開催
(主催：大阪ガスッキングスクール)
- 【2】ご案内： 7/27(木)「教育関係者さま向け 夏休み研修会
<セミナー&健康食育プログラム体験・説明会>」開催
(主催：大阪ガスネットワーク)
- 【3】ご案内： 7/29(土) 京都府共催「『できる』から始まる楽しい食育」
食育トークショー」開催
(主催：京都府、大阪ガスネットワーク、きょうと食育ネットワーク)

オンライン食育活動 見逃し配信動画



「大阪ガスネットワークの食育HP」URL

<https://network.osakagas.co.jp/effort/shokuiku/work.html>



**Daigasグループはこれからも
食育活動に取り組んでまいります**