

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	小学校高学年、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●食育トークショー	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

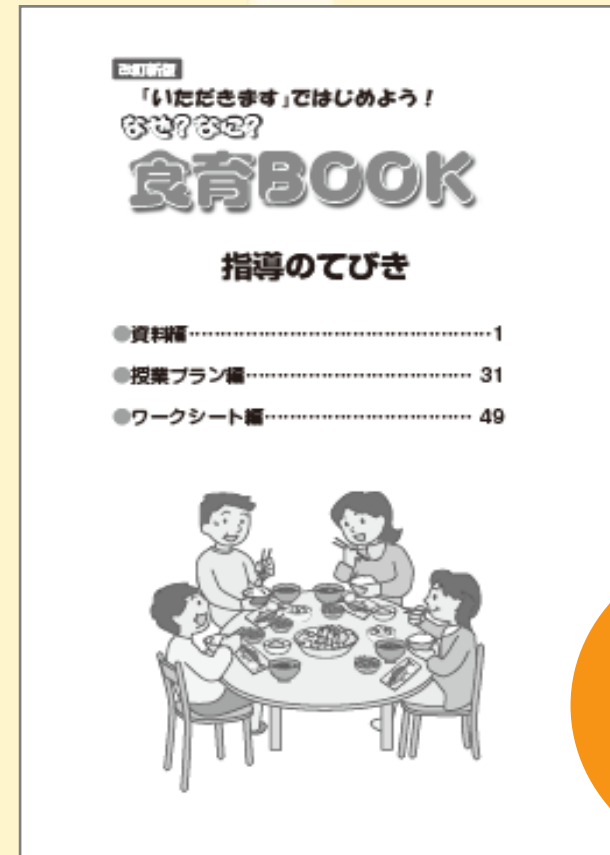
小学生高学年用教材

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36万冊（2026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・文化のつながり

- 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



和食の味の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
- 家庭での和食離れ

経験

- 出張授業など次世代教育への取組み経験
- クッキングスクールの経験



主に小学5・6年生対象

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





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



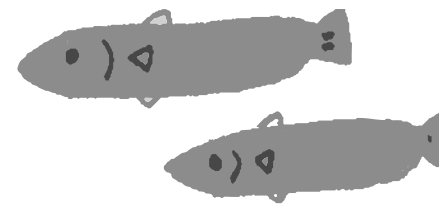
かつお節

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 (9年目) 2026年1月末時点

1961回開催、約6万4千人の方が受講



小学校出張授業



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

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

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

「**？？？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 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



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
- ・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
- ・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
- ・よくかんで味わって食べる
- ・はっこう食品を食べる
- ・お菓子やジュースをひかえる
- ・運動する



2022年開始 (4年目) 2026年1月末時点

230回開催、約7千4百人の方が受講



小学校出張授業



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

配信中!

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！

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・暮らしなど」を
テーマに、教育や保育の現場で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94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ただけそうな情報をご紹介します。



目次

- 【1】ご案内：3/14（土）「第18回食育セミナー ～子どもたちの未来のためにできること～」オンライン配信
- 【2】ご案内：3/27（金）、31（火）「【ファミリー】親子パン教室 ～まるでたご焼き！？チョコパン～」開催
- 【3】ご報告：「SDGsキッズ支援プロジェクト～親子でチャレンジ!! エコ・クッキング～」開催報告

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**