



## エネルギー環境教育プログラム

# エコ・クッキング

食べ物やエネルギーを大切にする、  
水を汚さない、ゴミを減らす…。

地球環境を考えながら、

「買い物・調理・食事・片づけ」など、食に関する  
一連の行動について学ぶ実践型のプログラムです。

大阪ガスネットワークでは、エネルギー環境教育の一環として  
出張授業を実施しています。

エコ・クッキングとは、環境のことを考えて

買い物

料理

片づけ

毎日のこと  
だからこそ

この3つを  
きちんとね

をすること!



## カリキュラム

- あいさつ** 「エコ・クッキング」の主旨・目的を紹介します。
- レクチャー** 買い物～片づけに至る一連の行動と地球環境問題との関わりについて解説します。
- 調理実習** コンロで炊くごはん・みそ汁・ふりかけなどを作って、エコのポイントを実習します。
- 試食・まとめ** 各班ごとに「エコ・クッキング」の工夫について話し合います。
- 片づけ** 水を汚さない片づけの方法や、ちらし等を使った生ゴミ入れの紹介をします。

大阪ガスネットワークホームページよりお申し込みください。


大阪ガスネットワーク エネルギー環境教育

検索

年間の開催数に限りがあります。  
また、お申し込み内容によっては  
有料になることがあります。  
詳しくは担当者にお尋ねください。

※「エコ・クッキング」は東京ガス(株)の登録商標です。

## ■お申し込みにあたってのお願い

実施エリア	当社供給エリア内に限ります。																													
実施対象	小学5～6年生																													
実施場所	・学校の家庭科室(ガスコンロが使用できる状態にあること) ・「hu+gMUSEUM (ハグミュージアム)」(大阪府大阪市西区千代崎3丁目南2番59号) ※公共交通機関もしくはバス等をご用意の上ご来場ください。																													
実施日時	ご相談																													
所要時間	約100分(めやす:45分×2時限)																													
食材手配	必要な食材は学校にて準備をお願いします。 ※食材の鮮度および消費期限・賞味期限には十分にご注意ください。 ※食材は適切な状態での保管をお願いします。 <b>■食材リスト(4～6人分のめやす)</b> ※分量は1班分(4～6人)になっています。班数(人数)に合わせてご準備ください。																													
	<table border="1"> <tr><td>米</td><td>300g</td><td></td></tr> <tr><td>みそ</td><td>50g</td><td></td></tr> <tr><td>みそ汁用具材</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ネギ</td><td>1～2本</td><td></td></tr> <tr><td>かつおぶし</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>18g</td><td>大さじ1</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>9g</td><td>大さじ1</td></tr> <tr><td>いりゴマ(白)</td><td>9g</td><td>大さじ1</td></tr> </table>	米	300g		みそ	50g		みそ汁用具材			ネギ	1～2本		かつおぶし	20g		しょうゆ	18g	大さじ1	砂糖	9g	大さじ1	いりゴマ(白)	9g	大さじ1					
米	300g																													
みそ	50g																													
みそ汁用具材																														
ネギ	1～2本																													
かつおぶし	20g																													
しょうゆ	18g	大さじ1																												
砂糖	9g	大さじ1																												
いりゴマ(白)	9g	大さじ1																												
人員配置	大阪ガスネットワークから講師が伺いますが、担任の先生、栄養教諭の方も班数(人数)にあわせてお手伝い等のご協力をよろしくお願いいたします。 ※2班に1名配置(「hu+gMUSEUM」の場合は1班に1名)がめやすです。																													
調理器具 食器 設備	使用する調理器具および食器の準備をお願いします。 ※調理器具、食器および師範台は当日、使用可能な衛生状態にしてください。 <b>■調理道具リスト</b> ※道具の個数は班(4～6人)ごとになっています。 班数に合わせて、当日使用可能な状態でご準備ください。																													
	<table border="1"> <tr><td>鍋(直径18～21cm)</td><td>2</td></tr> <tr><td>鍋ふた</td><td>1</td></tr> <tr><td>フライパン</td><td>1</td></tr> <tr><td>木べら</td><td>1</td></tr> <tr><td>ボウル(大)</td><td>1</td></tr> <tr><td>ボウル(小) *1</td><td>2</td></tr> <tr><td>菜箸</td><td>2</td></tr> </table>	鍋(直径18～21cm)	2	鍋ふた	1	フライパン	1	木べら	1	ボウル(大)	1	ボウル(小) *1	2	菜箸	2	<table border="1"> <tr><td>包丁、まな板</td><td>2</td></tr> <tr><td>おたま</td><td>1</td></tr> <tr><td>計量カップ</td><td>1</td></tr> <tr><td>計量スプーン(大)</td><td>1</td></tr> <tr><td>計量スプーン(小)</td><td>1</td></tr> <tr><td>しゃもじ</td><td>1</td></tr> <tr><td>バット</td><td>3</td></tr> </table>	包丁、まな板	2	おたま	1	計量カップ	1	計量スプーン(大)	1	計量スプーン(小)	1	しゃもじ	1	バット	3
鍋(直径18～21cm)	2																													
鍋ふた	1																													
フライパン	1																													
木べら	1																													
ボウル(大)	1																													
ボウル(小) *1	2																													
菜箸	2																													
包丁、まな板	2																													
おたま	1																													
計量カップ	1																													
計量スプーン(大)	1																													
計量スプーン(小)	1																													
しゃもじ	1																													
バット	3																													
	<そのほかに必要なもの> <table border="1"> <tr><td>食器用布巾</td><td>3</td><td></td></tr> <tr><td>台布巾</td><td>1</td><td></td></tr> <tr><td>ざる</td><td>1</td><td>出し汁を漉すためのもの</td></tr> <tr><td>エコウエス</td><td>適当数</td><td>古布を約10cm角に切ったもの。鍋や皿の汚れを拭き取ります。</td></tr> <tr><td>チラシ(古紙)</td><td>適当数</td><td>紙のゴミ箱を作るためのチラシ。(1班に1個)</td></tr> <tr><td>洗いおけ</td><td>適当数</td><td>1班に1個</td></tr> <tr><td>洗剤、スポンジ</td><td>適当数</td><td></td></tr> </table>		食器用布巾	3		台布巾	1		ざる	1	出し汁を漉すためのもの	エコウエス	適当数	古布を約10cm角に切ったもの。鍋や皿の汚れを拭き取ります。	チラシ(古紙)	適当数	紙のゴミ箱を作るためのチラシ。(1班に1個)	洗いおけ	適当数	1班に1個	洗剤、スポンジ	適当数								
食器用布巾	3																													
台布巾	1																													
ざる	1	出し汁を漉すためのもの																												
エコウエス	適当数	古布を約10cm角に切ったもの。鍋や皿の汚れを拭き取ります。																												
チラシ(古紙)	適当数	紙のゴミ箱を作るためのチラシ。(1班に1個)																												
洗いおけ	適当数	1班に1個																												
洗剤、スポンジ	適当数																													
	※事前にガスコンロの着火確認をお願いします。 ※必要に応じてアルコール消毒剤等をご用意ください。																													

※「hu+gMUSEUM」での開催をご希望の場合は、別途ご相談ください。