



1、メニュー案内

※各コースともアレルギー項目を確認済です。
必要な方はお問合せください。

【実習】ナポリタン



対 象：小学**5**年生～中学生
1回の最大実施人数 40名
6班編成 1班5～7人目安

特
長

- 生ごみをなるべく出さないよう工夫した野菜の切り方を学べます
- 水を汚さないようにするための洗い方が学べます

お
す
す
め

- 調理実習を何度か実施している。または実施したいと考えている。
- 2時間授業枠が複数日確保できる。

【実習なし/試食あり】ポークチャップライス



対 象：小学**4**年生～中学生
1回の最大実施人数 40～50名

特
長

- エコな野菜の切り方や調理法をスタッフが実演します
- 生徒さま自身でお皿の汚れをふき取り、水を汚さない工夫をします

お
す
す
め

- 調理実習を実施したことがない。
- 1回の実施で大人数対応してほしい。

【座学】パワポで学ぶエコ・クッキングの調理&片付け



モニターが見えればどこでもできます！

特
長

- 単日・授業1コマで大人数対応できます。

対 象：小学**4**年生～中学生
人数制限なし

お
す
す
め

- 環境学習の一環
- これから調理実習を実施するための事前学習に
- 調理・片付けではクイズがあり、生徒さんに興味をもっていただく工夫をしています



【放課後クラブ活動用/実習あり】蒸しパン



お
す
す
め

- クラブ活動の一環

対 象：小学**4**年生～中学生
1回の最大実施人数 20～30名

特
長

- 1人1個作ることができ、道具の共有を少なくしています
- 水を汚さない工夫を学ぶことができます

2、お申し込み方法

「出張授業申込書」をご記入し《メール・FAX・郵送》のいずれかの方法で送信願います。記入方法については「見本」を参照してください。
なお、確認には数日いただく場合がありますのでご了承ください。

3、お申し込み後

当社からのお電話またはメールにて

日程確認・調整・受付完了とさせていただきます。

後日「出張授業受付表」を返送します。

初めて開催する学校さまには、事前現調や詳細確認をさせていただく場合がございます。

【実習】ナポリタン を選択された場合は下記を参考にしてください。

当日までの事前学習のおすすめ

実習では下記のことを行います。

事前に学習いただくとよりスムーズに調理でき、「エコ」に注力できるかと思います。

- ①大さじ1の計量、スケールを使った計量方法
- ②野菜の切り方（にんじんの千切り、玉ねぎの薄切り、ピーマンの細切り）
- ③野菜の炒め方の順番
- ④パスタのゆで方
- ⑤家庭科室の使用法(シンクやガスコンロ使用方法、片付け方等)

生徒さまの持ち物

- | | | | | |
|---|------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|
| ☐ エプロン | ☐ 三角巾 | ☐ 手拭きタオル | ☐ 水筒（水分補給用） | ☐ 筆記用具 |
| ☐ 調理道具を拭く用ふきん（ひとり1枚） | | | ☐ 台ふきん（ひとり1枚） | |

授業開始
1時間前～

スタッフによる搬入・食材や調理器具などの実習準備



10分

エコ・クッキング講座

- どの過程でエネルギーが使用されているのか、削減できる場所は
■買い物・調理・片付けの各部分でどのような工夫をすればよいのか
- をスライドで説明



25分

デモンストレーション

- ## ■エネルギーを減らす、生ごみをなるべく出さないような工夫をしながら調理するところを見学



30分

実習

- デモンストレーションを見たまま、班ごとに調理
- 各班でどのくらい生ごみを少なくできたか「生ごみコンテスト」を実施



10
分

試食

- 自分で食べきれない量やお皿に盛ったものは残さない(食品ロス)の指導
- 付け合わせのブロッコリーを使用し、お皿をきれいに
- 使い古したタオルを使用し、お皿の汚れをふき取る

お掃除ブロッコリーで
お皿の汚れをきれいに

15
分

片付け・まとめ

- ナポリタンで使用した「ゆで汁」を活用し、洗剤・水の使用量を少なく
■体験後「食」を通してエコ・クッキングの内容を食生活に取り入れ、取り組みを家族と広げていき、SDGsや今後の学習へつなげていく。

計90分

授業
終了後

スタッフによる片付け・次授業の準備または搬出

お問い合わせ ※ご不明点がございましたらお気軽にお問い合わせください。

武州ガス株式会社 プロモーションチーム 住所：埼玉県川越市田町32-12

TEL : 049-241-2261 (平日8:30~17:15) FAX : 049-265-8133

E-mail : promotion@bushugas.co.jp