

風邪 インフルエンザ 予防と 予防効果のある食品

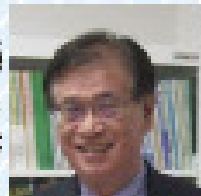


「風邪」「インフルエンザ」の予防と、予防効果のある食品について、札幌保健医療大学の常務学務長・安藤学術科教授の荒川誠人先生に、お話を伺いました。

前年12月から2月にかけての感染時は、風邪やインフルエンザが流行しやすく、集団的に流行することがあります。

今年は、すでにインフルエンザの流行が始まっています。札幌においても季節感の情報が入ってきています。

そこで、今回は、札幌保健医療大学 保健医療学術科常務学務長・安藤学術科教授の荒川誠人先生に、風邪・インフルエンザの予防と予防に効果的な食品などについて話を伺いました。



「風邪」「インフルエンザ」の予防と、予防効果のある食品について、札幌保健医療大学の常務学務長・安藤学術科教授の荒川誠人先生に、お話を伺いました。

「風邪」「インフルエンザ」の予防と、予防効果のある食品について、札幌保健医療大学の常務学務長・安藤学術科教授の荒川誠人先生に、お話を伺いました。

「風邪」「インフルエンザ」の予防と、予防効果のある食品について、札幌保健医療大学の常務学務長・安藤学術科教授の荒川誠人先生に、お話を伺いました。

「風邪」「インフルエンザ」の予防と、予防効果のある食品について、札幌保健医療大学の常務学務長・安藤学術科教授の荒川誠人先生に、お話を伺いました。

「風邪」「インフルエンザ」の予防と、予防効果のある食品について、札幌保健医療大学の常務学務長・安藤学術科教授の荒川誠人先生に、お話を伺いました。

マスクをするのと、鼻の粘膜が冷気や乾燥から守られ、ウイルスが繁殖しにくくなります。マスクの内側に濡らせたガーゼなどを当てておくと、「層」予防効果が高くなります。ほかの人への空気感染を防ぐためにもマスクは効果があります。のどの炎症を和らげる効果もあるので、ぜひマスクを使うようにしましょう。

加湿器などで部屋の湿度を上げると、乾燥による鼻の粘膜の乾燥を防ぐことができます。加湿器は、清潔な水を定期的に交換し、清潔に保ちましょう。

風邪・インフルエンザの予防に効果がある食べものですが、魚介類・肉類・卵・大豆製品・乳製品に含まれる良質なたんぱく質は、基礎体力をつけ抵抗力を高めます。また、みかん・イチゴ・キウイフルーツ・ブルーベリー・ほうれん草・イモ類などの果物や野菜にも含まれているビタミンCや、ほうれん草・ニンジン・カボチャなどの緑黄色野菜・うなぎ・卵・チーズなどに含まれるビタミンAは、粘膜の健康を維持し、抵抗力を高めます。さらに、豚肉・魚介類・グリーンピースなどの大豆製品に含まれるビタミンB1は、糖質をエネルギーに変換し、体のエネルギー源になります。

札幌 2019冬のイベント情報

第39回 さっぽろホワイトイルミネーション

日程：11月22日(金)～2020年3月22日(日)
会場：●大通公園(1丁目～3丁目) ●札幌駅前通(北4条～南4条) ●第一東通(南1条西1丁目～3丁目) ●札幌市北3条広場(アカブラ) (北2条西4丁目) ●札幌駅前通口駅前広場会場(北5条西3丁目)
●主催：札幌市・社団法人札幌観光協会・札幌商工会議所
●所管：さっぽろホワイトイルミネーション実行委員会
1981(昭和56)年に、日本で最初のイルミネーションとして始まり、札幌の冬の風物詩として知られています。大通会場には、大小さまざまなシンボルオブジェが光の装飾としてきらめき、駅前通や第一東通には、立木に電球が装飾される装飾灯、大通の観光客・市民に楽しませているイベントです。

さっぽろアートステージ2019

日程：11月1日(金)～12月2日(月)
会場：札幌駅前通地下歩行空間
コンサートホールはkita
2019年に迎えた秋の音楽祭、美術や舞踊、音楽など、札幌の秋が1カ月におたり、アートに彩られます。観客数は、30以上の団体がオリジナル作品を上演する「札幌芸術祭」、全国から活躍するアーティストが札幌駅前通地下歩行空間に作品を展示する「アートストリート」、園内のミュージシャンがライブを行う「クロスロードライブ」、市内の小・中・高校生が演奏発表がコンサートホールkitaで合唱や吹奏楽を演奏する「さっぽろスクール音楽祭」などイベントが目白押し、子どもからプロフェッショナルまで、市民とアーティストとが一体となって芸術を楽しめます。

小樽・余市ゆき物語

日程：11月1日(金)～2020年2月14日(日)
小樽の冬を彩るイベントとして年々人気を集めています。雪のLEDライトを約10,000灯使用した幻想的なイルミネーションで小樽運河を彩る「雪の運河」や、運河プラザ内にワイングラス約2000個を高さ3mに積み上げ、光とガラスの輝きが絶妙な空間を演出する「ワイングラスタワー」、運河プラザ前でライトアップされる「ゆき歌ソリー」など、素敵な景色を見ることができます。また、余市で合同開催されるゆき物語も魅力満点。ゆき歌が楽しくなるようなプログラムが盛りだくさんのイベントです。

ミュンヘン・クリスマス市 in Sapporo

日程：11月12日(金)～12月25日(水)
会場：大通公園2丁目、サテライト会場(札幌駅前通地下歩行空間ほか)
ドイツ・ミュンヘン市と姉妹都市提携30周年を記念して2012年から開催。ドイツのクリスマス市の雰囲気を味わう1カ月となります。観客数は大通公園に、クリスマス樹高、ホットワイン、ドイツ料理などの露台が並び、毎年デザインが変わるオリジナルマグカップも販売され人気があります。ステージではコンサートが行なわれるほか、運が良ければサンタクロースからプレゼントがもらえたり、暖かい室内での参加型ワークショップなどが開催されます。



※掲載の開催内容・イベント内容は、2019年10月現在の予定で、変更になる可能性があります。

着物は世界に誇れる 民族衣装、後世への遺産

新天皇陛下の御即位をお祝いする「即位礼正殿の儀」が今年限定の「国はの祝日」となり、10月22日に行われます。即位の日は平安京遷都十二周年で、ほかの成人皇族方も平安京遷都でお出ましになります。皇居・宮殿で平安祭奉告のまじに賑り広げられ、国民「ごとく祝賀を示す日」となります。

そして、今回は平安京遷都の「まじ」になった衣服、着物について調べてみました。



京中皇居「大嘗会」での皇居
大嘗会御奉告
(YASUO SAZUICHI SATO)
今年も、10月22日、1250年経ち、
皇居平安京遷都の日、即位の日にあつた。

日本の伝統的な着物

現代では洋服を着ることが多く、日常的に着物を着る人は少なくなってきた一方で、海外からの評価が高まっているものがあります。現在では世界各国で「Kimono」で表記されるほど世界共通言語となつてきました。

現在着用されている着物のルーツは、奈良平安時代にさかのぼります。平安時代の女性が着ていた「麻衣袴(まゐはこ)」の下に着用していた「小袖」が原形とされています。色づかいなど自分なりの工夫を凝らしてお洒落を競うようになり、日本独自の小袖

「和服」のルーツ

を重んじて着る「十二単」の文化を生み出しました。小袖は袖口が小さい着物のことを指し、その上に袴や表衣(うわぎ)・裏(も)などを重ねていました。時代が進むにつれて、表衣や裏が省略され小袖のみが残るようになり、江戸時代にはほぼ現在と変わらない着物のスタイルが定着しました。明治時代になると、ヨーロッパ(西洋)の文化が伝わり、「洋服」が一般的になっていきます。そうしてそれまでの「着物」という呼び名が「和服」「和服」と呼ばれるようになりました。

覚えておきたい「着物のGALIA」

着物は種類や使用されている素材によって用途や格が違ってきます。時、所、場合に応じた着物の使い分けのためには、基本的な知識を知っておきましょう。着物は「染めの着物」と「織の着物」に分けられます。「染めの着物」とは、白布を染めることで色や柄をつけます。振袖や訪問着などのフォーマルな着物は、染めの着物に分類され、「織の着物」は織りより格が高くなります。

「織の着物」とは、糸白糸を織り、それを織ることによって模様を作り上げ、その生地を使って作られた着物です。よく知られているのが「紬(つむぎ)」で、大島紬、結城紬など有名です。着物は様々な素材を使い分けられています。やわらかく光沢があり、着物の素材の中では最も格が高い「絹」。厚手で張りがあり、通気性が良いので夏向き。素材として知られる「麻」。吸湿性・通気性がよく肌触りもよい「木綿」。保水性が高く丈夫でしわになりにくい「ウール」。強度があり汚れに強く価格も安価な「化学繊維」。

着物の魅力を伝えたい

現在では、着物は「晴着」として「葬儀」・「結婚式」などのあらたまったセレソニ、七五三、お茶やお花の席で、または夏のお祭り、花火大会、七夕などの機会に、着物や浴衣を着ることがあると思います。

着物は伝統衣装であり、その美しさから海外からの評価も高く日本が世界に誇るものである民族衣装です。後世へも着物の魅力を伝え、日本の素晴らしい文化を残していけるよう、着物の基本的な知識を身につけておいてはいかがでしょうか。

「着物の基本」を身につけて

ここからは、保護者の方に読んでいただきたい内容です。「自裁」とは自分で着物を着ること、「他裁」とは人に着物の着付けをしてあげると言いますが、大人が子どもに着付けをしてあげる時には、説明しながら進めることがポイント。子どもたちの会話を楽しくしながら進めましょう。

着物を着ると、背筋が伸びて姿勢が良くなり、自然と立ち居振る舞いを意識するようになります。また、子どもに礼儀作法を教えるきっかけにもなります。礼儀作法というのは、周りの人に不快な思いをさせないためのものです。道路を歩く時、遅くの物を取る時、椅子に座る時など、何気ない動作やマナーがなつた所作は、見ている人からすれば内面の美しさも感じられるものになります。着物を着る機会が増えていくと美しい所作も身につけてきます。そして、美しい立ち居振る舞いは、着物をより二層素敵なものに見せてくれるに違いありません。着物を着ることから学ぶ、教えるも自然と身につく「教」になります。

PTAのお母さまへ 体験講習会に参加しませんか。

卒業式の「はかま」を お祭りの「ゆかた」を 自分で着せられるよるこびを!!



NPO法人 日本時代衣裳文化保存会と小林豊子きもの学院が、きもの文化を一人でも多くの生徒さんに理解してもらうために中学・高等学校の家庭科授業でゆかたを使つての「きもの授業」を行つて、今年で14年目を迎えました。

「ゆかた」を通して自裁は自立を、他裁では人を思いやる心を養うことを学び、「物を大切にすること」を育んでいます。日本の文化や物の心への興味も広がります。

「きもの授業」の中・高校の全道(西道) (平成30年度)

中学校	高等学校
札幌星置中学校(175名) 札幌光陽中学校(115名)他 上記を含めて +41校 +140クラス +4,647名(男・女)	札幌啓成高等学校(51名)他 上記を含めて +23校 +42クラス +1,367名(男・女)

講習会のお申し込みは12月20日(金)までにご連絡下さい。
TEL011-280-1020 0120-26-1045

日本のD NPO法人 日本時代衣裳文化保存会
(後援 小林豊子きもの学院 北海道)
〒060-0042 札幌市中央区大通西11丁目4番地 大通西ビル43F

今日は何の日?

食の記念日

秋の食記念日を「ツツアツプ」しました。記念日に合わせて食文化や食習慣を再発見しましょう。

10.19日
朝飯の日

食育とは食の知識を通じて人生を豊かにする国の食育基本計画で定められました。10月19日にかけて、食育新聞もこの日に合わせて発行しています。

10.22日
柿の日

全国果樹研究会のカーキ部会が2005年(平成17年)に制定。日付の由来は、1899年に奈良に滞在中の俳人・正岡子規が「柿食へば鐘が鳴るなり法隆寺」の句を詠んだ日とされています。

10.30日
たまごかけごはんの日

日本たまご料理協会が制定。2005年(平成17年)10月30日、鳥取県東成町で「第1回日本たまごかけごはんシンポジウム」が開かれた日にちなんで制定。「卵かけごはん」は和食のファーストフードともいえる定番メニュー。卵かけごはん専用醤油の大ヒットで「TKG」と呼ばれるようになった。

11.1日
紅茶の日

日本紅茶協会が1983年(昭和58年)に制定。日付の由来は、1791年に大黒屋光太夫という人物がロシアの女帝エカテリーナ2世からお茶会に招待され日本人として初めて正式なお茶会で紅茶を飲んだ日にちなんでいます。

11.1日
すしの日

全国すし商環境衛生同業組合連合会が1961年(昭和36年)に制定。新米の季節であり、ネタになる海の幸が美味しい時期であることから、また、「養老千太郎」という狂言に登場する平家の将軍平維盛の清盛の孫は、源義経の追討を逃れ旧臣宅田原左衛門の家にかくまわれ、吉野川の鮎を材料にした鮎屋をしていた左衛門の娘との間に恋心が芽生え養子となりました。そして、維盛改め、鮎屋の養子となり、この養子が今日のすし屋の先祖とされ、改名した日が11月1日であることになんて。

11.7日
鍋の日

食品メーカーのヤマキ株式会社(2001年(平成13年)に制定。11月7日は立冬になることが多いと、「いい(1)な(7)ス」の語呂合わせから。

11.11日
鮭の日

大阪の卸売市場の卸業者と卸業者が母体の「鮭の日委員会」が2003年(平成15年)に制定。「鮭」という漢字は魚偏に土圭、十一(11)に分解されることから、また、「養老千太郎」という狂言に登場する平家の将軍平維盛の清盛の孫は、源義経の追討を逃れ旧臣宅田原左衛門の家にかくまわれ、吉野川の鮎を材料にした鮎屋をしていた左衛門の娘との間に恋心が芽生え養子となりました。そして、維盛改め、鮎屋の養子となり、この養子が今日のすし屋の先祖とされ、改名した日が11月1日であることになんて。

11.11日
ドーナツの日

全国落花生協同組合連合会が1985年(昭和60年)に制定。落花生の新豆が出回る時期が11月であること、落花生の殻には2粒の豆が入っていること(双子リット)が重なること(11)と、落花生は「畑の土」(11)とも呼ばれることから、土を分解すると「土11」(11)になることから、落花生はアミノ酸組成に優れたたんぱく質・脂質・ビタミンB群などを豊富に含みます。



11.11日
チーズの日

日本輸入チーズ普及協会とチーズ普及協議会が1992年(平成4年)に制定。700年10月、当時の文武天皇は、「蘇(そ)」とよばれる乳製品を作らせました。蘇とは、牛乳を加熱した時にできる膜をすくい取ったもので、日本で作られた初

ること、落花生の殻には2粒の豆が入っていること(双子リット)が重なること(11)と、落花生は「畑の土」(11)とも呼ばれることから、土を分解すると「土11」(11)になることから、落花生はアミノ酸組成に優れたたんぱく質・脂質・ビタミンB群などを豊富に含みます。

11.15日
昆布の日

日本昆布協会が1982年(昭和57年)に制定。「七五三」の11月15日、子どもたちに栄養豊富な「こんぶ」を食べてもらい、健やかに育ってほしいという願いを込めて、この時期はその年に収穫された昆布が市場に登場する時期でもあり、海からの贈り物に感謝するという意味合いも込められています。昆布は「海の野菜」とも呼ばれるミネラル豊富な海藻で、高血圧や脂質異常などの生活習慣病の予防に優れた効果を発揮します。

11.17日
蓮根の日

産地の代表が集まって「蓮根サミット」を1994年11月17日に開催したことを記念して制定。茨城県は、れんこんの一大産地。れんこんは皮や節に多量のタンニンを含み、消炎症作用を発揮します。実の表面は非常にたたく、発芽能力を長期にわたって維持することができると、2000年も前の遺跡から発見されて発芽に成功した「縄文蓮」(大賀蓮とも呼ばれる)は有名。

11.21日
カキノ日

株式会社味のちめやが2011年(平成23年)に制定。海のミルカと呼ばれ、アミノ酸・ビタミン、ミネラル、グリコゲン、セリンなどの栄養素を含み、多くの人に食べられているのが目的。日付は、かきのシーズンとなる11月、そして「カキ(21)」と読む語呂合わせから。

11.21日
かきの日

産地の代表が集まって「蓮根サミット」を1994年11月17日に開催したことを記念して制定。茨城県は、れんこんの一大産地。れんこんは皮や節に多量のタンニンを含み、消炎症作用を発揮します。実の表面は非常にたたく、発芽能力を長期にわたって維持することができると、2000年も前の遺跡から発見されて発芽に成功した「縄文蓮」(大賀蓮とも呼ばれる)は有名。

11.24日
鯉節の日

食品メーカーのヤマキ株式会社が上手な出汁の取り方などを多くの人に知ってもらいたいとして、01年(平成23年)に制定。「い(1)い(1)ふ(2)し(4)節(1)」の語呂合わせから。

12.1日
カレーの日

ガレージュン100年革新プロジェクトが、カレー産業を啓蒙して100年を迎えたことを記念して2010年(平成22年)に制定。カレーとうどん業界の活性化をはかるのが目的。日付は、カレー産業を考察した東京・中日黒川「朝松庵」店主角田西之助氏の誕生日から。

産地の代表が集まって「蓮根サミット」を1994年11月17日に開催したことを記念して制定。茨城県は、れんこんの一大産地。れんこんは皮や節に多量のタンニンを含み、消炎症作用を発揮します。実の表面は非常にたたく、発芽能力を長期にわたって維持することができると、2000年も前の遺跡から発見されて発芽に成功した「縄文蓮」(大賀蓮とも呼ばれる)は有名。

小学校 食育訪問

札幌市立宮の森小学校

札幌市立宮の森小学校(中央区)を訪れたのはお昼同近で、玄関を開けたとたん1階の給食室から食欲をそそるいい匂いがしてきました。給食の準備が忙しく進められているようです。そんな中、給食時間の様子と栄養士の横山希葉先生取材しました。この日の献立は、「五目うどん、枝豆、あべかわ団子、牛乳」です。



15日は行事食として お団子が登場

宮の森小学校は、全校児童と教職員合わせて約720名の給食を栄養士の横山先生と5名の調理員さんの計7名で自校調理しています。

横山先生は、「子どもの頃から食べることが大好きで、産校生のときに「栄養について学んでみたい」と思い始めました。また、食生活が原因で生活習慣病になる人がたくさんいることを知って、食事の大切さを伝えて人々を健康にしたいと漠然と思うようになりました。大学生のときに行った小学校実習がきっかけで、子どもたちの食育の大切さをあらためて感じ、「自分は病気を治す栄養指導よりも、病気になるらない健康な子どもたちを育てる食指導がしたい」と思ったことがきっかけで、学校の栄養士を志しました」と笑顔で栄養士になられたきっかけを話してくれました。

この日の献立は、例年の名月十五夜の節日ということで行事食の「あべかわ団子」きな粉味の白玉もちがふるまわれていました。給食時間には、「宮小わくわくランチタイム」と題した横山先生によるお昼の放送が行われています。この日の放送では、「明日は十五夜です。十五夜には丸くてきれいな月を眺めながら、畑の神様とかがとうの気持ちをもてお月見をします。それではクイズです。十五夜にお団子を食べるのはなぜでしょうか?」といったアナウンスが流れます。教室のテレビモニターには、給食カレンダーが映し出され、

子どもたちはそれぞれ観ながら、一斉に大きな声で、正解を答える声が響きます。

「お団子の放送では、放送の始めと終わりに必ず音楽にもたわづめています。この日は、十五夜の意匠気をつけて「高まるうさぎうさぎ」を流しました。「子どもだけじゃなく、教職員や保護者の方など、大人にも楽しんでもらいたい」という思いで、毎回その日の給食にちなんだ選曲をしています」と、横山先生は工夫や心遣いを話してくれました。

周囲の協力支援が あってこその

宮の森小学校では、昨年度から「もりもりタイム」と題した健康教育を行っています。今年度も4回の実施を予定しており、栄養指導と担任の先生らの協力のもと、子どもたちが自分の生活を見直し、心も体もさらに元気いっぱい過ごすことができるよう、保健と食の面から指導を行います。10月実施予定の第3回目のテーマは「元気に運動しよう」です。

また、毎月実施しているのが、「旬の食べものずかん」です。旬の食べものが給食に登場します。クラス

にプリントが配付されて、食卓をなら、台紙にイラストを貼っていく「ずかん」を完成させます。ちなみに、取材した日月の食材は「マーボー」です。なすに關するワンポイント解説やクイズが書かれています。

その他に、献立の二品を自分で選んでも予約する「リザーブ給食」、その場でメニューを選んで食べる「バイキング給食」、北海道を食べてみよう!ということに郷土料理が出てくる「給食選」など、年間を通して企画が盛りだくさんです。

「子どもたちが毎日の給食時間をわくわくと楽しみにしながら、おいしく楽しく食べよう、日々いろいろなこと挑戦しています。それを支えてくれているのは、調理員や教職員、そして保護者の方々です。これから周りの方たちにたくさん支えていただきながら、子どもたちが大人になったときにも心に残り続けるような給食を届けられるようがんばります」と、横山先生から力強い言葉を聞かせていただきました。



横山 希葉先生

温泉旅行気分 石巻の湯

温泉がけだし・天然温泉・23時間営業

料金	大人	小学生	中学生
平日	1,200円(税別)	500円(税別)	500円(税別)
土曜・日曜	1,300円(税別)	500円(税別)	500円(税別)
年末年始	1,500円(税別)	500円(税別)	500円(税別)

TEL0133-26-2130

〒982-0801 石巻市大湊 1-1-1

mizkan ポトフ鍋

チーズで仕上げる とろりとした食感も 楽しむお鍋です。

調理時間 20分 食塩相当量 5.2g エネルギー 499kcal

材料(1人分)	材料
スライスステーキ	400g
じゃがいも	1/2個
キャベツ	1/4個
ウィンナー	4本
たまご	1個
にんじん	2/3本
エリンギ	1/2個
ブロッコリー	1/2個

作り方
鍋の中を肉は、一口大に切る。キャベツは、ざく切にする。たまごは、大きめの心身を切る。エリンギは、縦半分にする。じゃがいもは、皮をむいて半分にする。1.5cm幅の輪切りにする。にんじんは、皮をむいて半分にする。1.5cm幅に切る。ブロッコリーは、お湯に分ける。ウィンナーは縦切りにする。鍋にステーキを仕上げるポトフ鍋スープ(スライスステーキをよそって入れて、火にかける。湯気が立ったら、材料を加える。仕上げに、スライスステーキを入れる。

これからの季節をもっと楽しもう!

NOBBY'S Ski School

ジュニアスキー教室生徒募集!!

IN スノークルーズ オンスキー場 市内送迎無料 (リアドブ) (予約送迎不可地域)

開催日
①12/26-27-28
②12/29-30-1/6
③1/7-8-9

冬休みスキーレッスン 3日間コース 24,000円(リアド送)

TEL 011-833-8078 E-mail: nooby@nobby.co.jp
http://www.nobby.co.jp/nobby/skibaby.html

避難グッズは忘れずに準備しよう

北海道でも近年、北海道地震、胆振東部地震と大規模な地震が頻りに発生し、避難や避難所での生活が求められるなどの災害が増えています。また、高層ビルや大規模な商業施設が増え、避難時に多くの人が避難所に行く必要があることが想定されています。

災害時の避難は、自宅や職場、学校などで過ごす場合を除いて、避難所での生活が求められることが想定されています。避難所での生活は、避難グッズの準備が非常に重要です。

災害時の避難は、自宅や職場、学校などで過ごす場合を除いて、避難所での生活が求められることが想定されています。避難所での生活は、避難グッズの準備が非常に重要です。

忘れていないかな?チェックしてみて!

基本の防災グッズ & 最新の防災グッズ



みなさんにとっても、昨年9月6日未明に起きた北海道胆振東部地震は記憶に新しいことだと思います。たいへん怖い思いをし、多くの犠牲者を出しました。また困難な生活を経験しました。地震に限らず、台風や豪雨といった自然災害は身近なところに潜んでいます。北海道では冬季ならではの被害の心配もあります。

今回は「もしも」の時の備えについて一緒に考えてみましょう。

【非常用持ち出しパックの内容の例】(1人1日3リットルが目安)

飲料水	3日分 (1人1日3リットルが目安) ペットボトルで用意
食料品	3日分 ご飯(アルファ米など)、ビスケット、缶詰、乾パン、カップめん、缶詰など
救急用品	ばんそうこう、包帯、消毒液、救急箱など
避難時の防災用具	ヘルメット、防災ずきん、マスク、重なり、懐中電灯、両替ラジオ、予備電池、携帯電話の充電器
日用品	衣類、下着、毛布、タオル、洗濯用具、使い捨てカイロ、トイレットペーパー、ウェットティッシュ、マッチ、ろうそく、カセットコンロなど。 ※乳幼児のいるご家庭は、ミルク、紙おむつ、おむつカバーなども用意しておきましょう。

今回の台風被害のように、停電や断水が長引く、一週間分の備えでも足りなくなる可能性はあります。一般家庭ではなかなか難しいかもしれませんが、もしストック場所があるのなら、長期間持ちこたえられるだけの備蓄も検討してみるはいかがでしょうか。「水」「食糧」「カセットコンロ」など、限られたものだけでも複数分あると、いざという時に安心です。

災害時の避難は、自宅や職場、学校などで過ごす場合を除いて、避難所での生活が求められることが想定されています。避難所での生活は、避難グッズの準備が非常に重要です。

災害時の避難は、自宅や職場、学校などで過ごす場合を除いて、避難所での生活が求められることが想定されています。避難所での生活は、避難グッズの準備が非常に重要です。

災害時の避難は、自宅や職場、学校などで過ごす場合を除いて、避難所での生活が求められることが想定されています。避難所での生活は、避難グッズの準備が非常に重要です。

災害時の避難は、自宅や職場、学校などで過ごす場合を除いて、避難所での生活が求められることが想定されています。避難所での生活は、避難グッズの準備が非常に重要です。

災害時の避難は、自宅や職場、学校などで過ごす場合を除いて、避難所での生活が求められることが想定されています。避難所での生活は、避難グッズの準備が非常に重要です。

災害時の避難は、自宅や職場、学校などで過ごす場合を除いて、避難所での生活が求められることが想定されています。避難所での生活は、避難グッズの準備が非常に重要です。

RECHARGE

「充電」は、災害時に最も重要なポイントです。避難所での生活は、避難グッズの準備が非常に重要です。充電式の防災グッズは、災害時に非常に役立つアイテムです。

充電式の防災グッズは、災害時に非常に役立つアイテムです。充電式の防災グッズは、災害時に非常に役立つアイテムです。

POWER BANK

「モバイルバッテリー」は、災害時に非常に役立つアイテムです。モバイルバッテリーは、災害時に非常に役立つアイテムです。

モバイルバッテリーは、災害時に非常に役立つアイテムです。モバイルバッテリーは、災害時に非常に役立つアイテムです。

災害時の避難は、自宅や職場、学校などで過ごす場合を除いて、避難所での生活が求められることが想定されています。避難所での生活は、避難グッズの準備が非常に重要です。

災害時の避難は、自宅や職場、学校などで過ごす場合を除いて、避難所での生活が求められることが想定されています。避難所での生活は、避難グッズの準備が非常に重要です。

災害時の避難は、自宅や職場、学校などで過ごす場合を除いて、避難所での生活が求められることが想定されています。避難所での生活は、避難グッズの準備が非常に重要です。

災害時の避難は、自宅や職場、学校などで過ごす場合を除いて、避難所での生活が求められることが想定されています。避難所での生活は、避難グッズの準備が非常に重要です。

災害時の避難は、自宅や職場、学校などで過ごす場合を除いて、避難所での生活が求められることが想定されています。避難所での生活は、避難グッズの準備が非常に重要です。

災害時の避難は、自宅や職場、学校などで過ごす場合を除いて、避難所での生活が求められることが想定されています。避難所での生活は、避難グッズの準備が非常に重要です。

水飲む 水道水を大切なお子様のためにやさしく、おいしい水に!



**北海道上ノ国町で発掘された
ブラックシリカ 100%を特殊製法した浄水ボール**

【標準小売価格】 <100g> 1,000円(税別) <200g> 2,000円(税別)

商品をWEBで見ると



ブラックシリカの4つの特徴 （ブラックシリカ水分分析結果、残留塩素は検出されず ※ 国産日本食品分析センターの分析より）

浄化作用

マイナスイオンの発生

リラックス作用

良質の天然ミネラルを含有

ブラックシリカ浄水ボールは

- 特殊な製法で多孔質のボール状に成形した浄水ボールです。
- 浄水ボールに水が通過することで体にやさしく美味しい飲み水になります。
- エキスパートウェーターでん。[さよならカルキ]。購入代金が大幅に節約になります。

● 国産産品 ● 浄水効果も必要ありません。

浄水ボールの使い方は?

ペットボトルに浄水ボールを入れて水道水を入れるだけです。コーヒー、お茶、水割り、味噌汁、お湯など幅広くご利用いただけます。



食育新聞読者様へ特別に11/30(土)まで申込につき半額でご提供します!!

3,000円(税別) → 1,500円(税別)

5,000円(税別) → 2,500円(税別)

申込みはこちら

FAX: 011-211-5100

e-mail: info@radium222.com

※ 在庫限りです。数量限定です。

※ 送料別。お申し込みは、お申し込みの日の11/30までです。

ラジウム総合研究所
Radium Synthetis Research Institute
北海道札幌市中央区北1条西19丁目1-11 築地ビル
TEL: 011-211-5173 FAX: 011-211-5199
http://www.radium222.com

2019年10月 親と子の食育新聞 読者アンケートご協力のお願い

保護者アンケート

Q1:参考になったページはありましたか?
Q2:参考になったポイントを教えてください。
Q3:食育に関して感銘していることはありますか?
Q4:食育新聞に掲載して欲しい情報はありますか?






小学生アンケート

Q1:お家ではどんなお手伝いをしていますか?
Q2:家族と一緒に料理をしたことはありますか?
Q3:この夏からやってみたいことは何ですか?
Q4:学校では何が楽しいですか?

親と子の食育新聞 会員親子募集!!

親子クッキング教室など会員限定企画、食育関連企画の優先案内などの特典つき

今回特別に読者プレゼントの内3冊を会員様優先でご提供いたします。ふるってご応募ください。

皆さまからのご入会をお待ちしております。

お申込方法

- ・保護者の方のお名前(フリガナ)、性別
- ・小学生のお子様のお名前(フリガナ)、性別、学年、学年
- ・郵便番号、住所、電話番号、FAX番号
- ・メールアドレス、本紙を入手された場所

※札幌市以外にお住まいの方、お子様が小学生未満の方でも大歓迎!

左記「読者アンケート」にもぜひお答えください!

私たちと一緒に 頑張ってくれる 営業社員 大募集!!

現在「親と子の食育新聞」では、営業正社員や営業のサポートをしてくれる方を募集しています。ママさん営業も大歓迎です!

ご家庭で親子で楽しみながら食について学べる「親と子の食育新聞」をはじめ、活躍の場はあなた次第です。あなたの経験やスキルを活かしてみませんか? まずは履歴書をお送りください!お待ちしております。

事務/編集のパートさんも募集中!

T060-0051 札幌市中央区南1条東3丁目札幌MIDビル6階 (有)パーソナルコミュニケーションセンター内 親と子の食育新聞「事務サポート」応募係

読者プレゼント 「親と子の食育新聞」読者アンケートに回答して頂いた方へステキなプレゼント!

上記に掲載の「読者アンケート」の回答を記入して、メール・FAX・ハガキのいずれかでご応募ください。素敵な商品が抽選で当たります。

プレゼント応募方法

上記アンケートの回答・お名前・年齢(学年)・郵便番号・住所・電話番号をご記入の上、メール・ファックス・ハガキのいずれかでご応募ください。

締切:2019年11月19日(火) 当日消印有効

発表は賞品の発送をもって代わらせていただきます。

Instagram:  フェイスブック: 

一日中ゆったり、温泉旅行気分

札幌市に隣接する、豊かな自然に囲まれたベッドタウン・美幌市に隣り合う天然温泉。高アルカリ性の源泉は「美幌の湯」と呼ばれるほど、しっかりと肌を包み込みます。

「特別ご招待券」ペア5組(10名様)にプレゼント!

札幌かけ湯し天然温泉 23段階段

【特別ご招待券 北海道 美幌市温泉】

プレゼント応募・親子会員申込先

〒060-0051 札幌市中央区南1条東3丁目 札幌MIDビル6階 (有)パーソナルコミュニケーションセンター内 親と子の食育新聞「アンケート係」が「親子会員申込」かを明記

FAX 011-221-2939 メール shekuiku@p-c-c.co.jp

※応募が10名以上の個人情報は、個人情報を厳重に管理し、第三者へ提供することはありません。

次号の発行は、

2019年12月19日の予定です。

【親と子の食育新聞】は、札幌市内の小中学校へ配布、その他、道内各地のスーパーマーケットなどにも設置しています。

編集後記

10月から消費税が10%に増税されました。消費税の導入は1989年(平成元年)、5%でのスタートでした。その後、1997年(平成9年)に5%、2014年(平成26年)に8%に増わりました。増税に合わせた増徴税制、軽減税率やポイント還元を前倒しながら、上手に対応してまいりたいものです。

●クイズの答え / ●●●=なげいも ●●●=梨

1日800人

1時間に換算すると33人

1クラス分



世界では、不衛生な水や劣悪な衛生環境による下痢性疾患で子どもたちが命を落としています。

LIXIL Link to Good Living

リクシルは、アジア・アフリカの学校を中心に、安全で衛生的なトイレの設置、衛生教育などの支援をしています。

スペシャルサイト 

リクシルは 2020 年までに 1 億人の人びとのトイレ環境を改善し、生活の質の向上につなげます。

考え、伝えていくことが大きな変化の第一歩!

リクシルはお近くの小学校で、世界の衛生問題や水の保全についての出前授業も行っています。

お問い合わせ先: 株式会社 LIXIL 北海道支社 八木 まで TEL: 011-330-1700