

vol.65  
目次

- うっかり兎庵としがちな家づくりのポイントあれこれ
- 黄身麺商in札幌市立幌北小学校
- おせち料理の知識がたのしく学べる おせち戏六

問い合わせ  
〒060-0051 札幌市中央区南1条東3丁目9-2 札幌M10ビル5階  
TEL:011-221-2839  
FAX:011-221-2939  
ホームページ: <http://www.p-c-e.co.jp/>

Take Free  
冊子をお読みください

## この野菜はな~に? 野菜クイズ

2017年(平成29年)における総生産量は480,900トン。1位は千葉県で60,000トン、北海道は約23,000トンで全国第4位(農林水産省調べ)。道南の北斗市や七飯町と通称「空知」などで生産されています。

日本では古くから味噌汁、冷奴、醤油、うどんなどの調味として用いられる他、鍋料理に欠かせない食材のひとつです。

青い部分と白い部分に分かれ、白い部分にはビタミンCと共に抗酸化作用がある硬化アリル、抗カビ作用があるアリシンが多く含まれています。

## この魚介はな~に? 魚介クイズ

この魚にはDHAとEPAが多く含まれており、脳を活性化させ記憶力の向上に役立つとされています。料理法は幅広く、照り焼き、大根との煮付け、刺身、たたき、丼物、しゃぶしゃぶ等で食べられます。

北端から九州南岸まで幅広い範囲に分布する回遊魚で、1メートル以上にまで成長する大型の魚です。成長するごとに呼び名が変わる出世魚で、神社のよい魚と言われています。

漢字で書くと、魚へんに「鰐」と書きます。漢字で書くと、魚へんに「鰐」と書きます。「鰐走」(12月)に鰐が走って歸くなること、または「鰐」は大魚であることなどを表すため「鰐」の字があります。



詳しくは、お近くの不二家まで <http://www.nishimura-cake.com/>

## 2019年12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:食育に関して奮闘していることはありますか?  
Q4:食育新聞に載せ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:家庭と一緒に料理をしたことはありますか?  
Q3:この冬からやってみたいことは何ですか?  
Q4:学校では肉が美味しいですか?

「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!

## エスビー食品 ゴールデンカレー甘口&赤缶カレー粉のセット5名様にプレゼント!



ゴールデン  
カレー  
甘口 90g×1箱



赤缶  
カレー粉  
37g×1箱

## プレゼント応募方法

上記アンケートの回答・枚数・年齢・性別・性別・性別を記入の上、メール・FAX・ハガキのいずれかでご応募ください。

**締切:2020年1月19日(日)**  
**当日消印有効**

発送は商品の発送をしておこなせていただきます。

## プレゼント応募・親子会員申込先

郵送 〒060-0051 札幌市中央区南1条東3丁目9-2 札幌M10ビル5階  
(問)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 011-221-2839 メール [shekukku@p-c-e.co.jp](mailto:shekukku@p-c-e.co.jp)

\*お預かりした個人情報をついては、該当箇所にのみ取り扱い、第三者へ提供致さることはございません。



「家づくり」の  
経験者が教える  
うっかり失敗とし  
がちなポイント

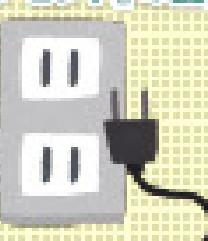


# うつかり見落としがちな 「家づくり」の ポイントを教えてくれ

これからお引っ越しを考えている人に役立つ方へ

うっかり失敗とし  
がちなポイント

## 生活して 初めて気づく 失敗第1位は 「コンセント」の配



部屋を新しくしたくて、最初に気付いたのが「コンセント」でした。

「どうせ買ったばかりの新居で、電気も付いているはず」と思ってはいたものの、実際には「完璧ではない」と感じました。そこで、専門業者に見てもらいました。すると、「コンセントの位置が間隔が狭すぎる」とのことでした。

この失敗は、電線が狭い間に複数回つなげなければならない場合によくあります。また、間隔が狭い場合は、電線が折れてしまう可能性があります。

間隔を広げる方法は、専門業者に依頼するか、自分で間隔を広げる方法があります。しかし、自分で間隔を広げる場合、電線が折れてしまう可能性があります。

子さんお部屋に新しい調理器具を導入する場合や、家のスタイルを変更する場合など、内装の変更時にこの失敗が発生する可能性があります。そのためのポイントを以下に紹介します。

部屋に窓を設けた際は窓の位置を確認しておきましょう。



うっかり失敗とし  
がちなポイント

## 朝のトイレ戦争にならない ために

うっかり失敗とし  
がちなポイント

### 使う頻度の高い物 こそスペースの 確保を



やがて子供たちが大きくなるにつれて、お風呂の水を汲む機会も減りました。しかし、子供たちの成長とともに、お風呂場の設備が古くなってしまったことがあります。

お風呂場は、日々の手入れで古くなってしまっており、お風呂場の設備が古くなってしまったことがあります。また、お風呂場の設備が古くなってしまったことは、お風呂場の設備が古くなってしまったことがあります。

お風呂場の設備が古くなってしまったことは、お風呂場の設備が古くなってしまったことがあります。また、お風呂場の設備が古くなってしまったことは、お風呂場の設備が古くなってしまったことがあります。

お風呂場の設備が古くなってしまったことは、お風呂場の設備が古くなってしまったことがあります。

お風呂場の設備が古くなってしまったことは、お風呂場の設備が古くなってしまったことがあります。

お風呂場の設備が古くなってしまったことは、お風呂場の設備が古くなってしまったことがあります。

お風呂場の設備が古くなってしまったことは、お風呂場の設備が古くなってしまったことがあります。

お風呂場の設備が古くなってしまったことは、お風呂場の設備が古くなってしまったことがあります。

お風呂場の設備が古くなってしまったことは、お風呂場の設備が古くなってしまったことがあります。

お風呂場の設備が古くなってしまったことは、お風呂場の設備が古くなってしまったことがあります。

お風呂場の設備が古くなってしまったことは、お風呂場の設備が古くなってしまったことがあります。



お風呂場の設備が古くなってしまったことは、お風呂場の設備が古くなってしまったことがあります。

お風呂場の設備が古くなってしまったことは、お風呂場の設備が古くなってしまったことがあります。

お風呂場の設備が古くなってしまったことは、お風呂場の設備が古くなってしまったことがあります。

お風呂場の設備が古くなってしまったことは、お風呂場の設備が古くなってしまったことがあります。



我が家にはリゾートがある。



価値ある家を、お手頃に。

LIZNAS(リズナス)は土屋ホームが積み上げてきたノウハウをそのままに。  
精緻な計算に基づいたコストカットを実現しリーズナブルで高品質な「家」をご提供します。

バーチャル住宅展示場  
VRタウン

／ 親子で楽しもう /  
3D空間を冒険マネジ!  
すぐアクセス!



VRタウンではマイホームマーケットに掲載されている規格住宅をバーチャル内観できます。あなたの理想のライフスタイルから、便利な使い方を探してみませんか?

VRタウンを  
体験しよう!!

バーチャルマートフォン  
QRコードを読み取るだけで  
登録下さい。



5歳の給食を栄養士の  
武田先生が監修で作成を  
させました

11月は給食週間が  
メインに



幌北小学校は、全児童  
と教職員合わせて約3  
50食の給食を栄養士の  
武田先生が監修で作成を  
させました

「私がおもてなしの心で、  
子どもたちの笑顔のために、  
一緒に給食を作りたい」と  
思って、栄養士の仕事を志す  
武田先生が監修で作成を  
させました」と語ってくれ

「私がおもてなしの心で、  
子どもたちの笑顔のために、  
一緒に給食を作りたい」と  
思って、栄養士の仕事を志す  
武田先生が監修で作成を  
させました」と語ってくれ

「私がおもてなしの心で、  
子どもたちの笑顔のために、  
一緒に給食を作りたい」と  
思って、栄養士の仕事を志す  
武田先生が監修で作成を  
させました」と語ってくれ

# 小学校 食育訪問 in 札幌市立幌北小学校

札幌市立幌北小学校(北区)を訪れたのは学習発表会の前日。校内で劇の衣装を着ている子どもたちとすれ違いました。そんな中、給食時間の様子と栄養士の武田憲実先生を取材しました。

この日の献立は、「鶏ごぼうごはん、味噌汁(小松菜・えのき)、ほっけのオートミールフライ、牛乳」です。

め」「」はん・パン・めん・  
スーパー・おかず・デザート・  
の中から好きな給食を事前にアンケートを取って選んでもらいました。子どもたちに人気なのは揚げパンですね」「給食を通して食べ物を大切にする心や、給食にかかる人たちに感謝する気持ちを育んでいます」「リザーブ給食のときも、野菜三三バイキングのときも、それぞれの学年にはアソートメントを形式にしたり、食育三つを

成したり、残食率を調べて、主食・主菜・副菜等に分けてグラフを作成してみてますか?」「給食作んべ朝時間から作り始めています。調理員さんで気付けている」と

インスタゴーもじとくわま

した」「休み時間は積極的に子どもたちと遊ぶよ

うにしてます。グラウン

ドや体育館で笑顔で遊ぶ

子たちの姿をみてい

ると、子どもたちが給食

と一緒に元気にしているこ

とにうれしさを感じます

し、私も笑顔をもるえま

す」と武田先生。

今後の取組などについて聞いたところ、「来春に

栄養士として2年目を迎えるが、今後は学年こ

とにきめ細かい食指導を行っていきたいです。その

ためにも担任の先生との情報共有も積極的にして

いきたいです」と、自信を熱心に語ってくれました。

「最近心強く感じるのは、給食委員会の4年生、5年生、6年生の活動で、給食の大切さを全校に伝えるために、給食の

笑顔のために  
子どもたちの  
武田先生が監修で作成を  
させました」と語ってくれ

「最近心強く感じるのは、給食委員会の4年生、5年生、6年生の活動で、給食の大切さを全校に伝えるために、給食の

笑顔のために、高橋先生は、「中学生が給食のことを出す栄養士の仕事を志す武田先生が監修で作成をさせてくれた」と語ってくれ

## お肉の特徴を知って、 桜姫をおいしく食べよう!

オススメレシピ

### とり鍋

材料の入力

① 生ねぎ	薄切りねぎ肉	1枚
② 長ねぎ	水	1/2束
③ 生姜	薄切りねぎ	大さじ1
④ レモン	薄切りねぎ	1個
⑤ 水	薄切りねぎ	小さじ1
⑥ 味噌	薄切りねぎ	1枚
⑦ フレッシュ	薄切りねぎ	2本
⑧ 水	薄切りねぎ	1束
⑨ 豚肉	薄切りねぎ	3カット
⑩ 野菜	薄切りねぎ	少々
⑪ お好みの野菜(白菜・水菜等)	薄切りねぎ	適量

作り方

- ① の団子の材料のうち薄切りねぎ肉は包丁で叩いて挽肉にしておく。薄切り肉と薄切りの芯をボウルで混ぜ合わせておく。薄切り肉は大きめの一口大、長ねぎは4cm幅に、フレッシュは食べやすい大きさに切る。
- ② 薄切り肉と長ねぎをブリルでこんがりと、焼き目がつくまで焼く。
- ③ 薄切り肉と長ねぎを水と豚肉コンソメを煮込み火にかけ、沸騰したら薄切り肉を丸くボール状にして鍋の中に入れていく。
- ④ を加え、仕上げにフレッシュを入れ、中まで火が通ったら完成。お好みで追加の野菜を入れる。

ポン酢、またはあえて何もつけず、  
お肉本来の味をご堪能ください！



東日本フード株式会社

Tel: 03-6887 札幌市北区北7条西1丁目1-2  
<http://www.nifgroup.co.jp/eastfood/>

世界で一番の「食べる喜び」をお届けする会社を目指します。

おせち料理の  
知識がたのしく  
学べる

# おせち双六

もういくつ寝るとお正月～♪

そして楽しみなのはおせち料理ですね。

そのおせち料理は全部で何種類あるかご存知ですか?

そしてその意味をゲーム感覚で知ることができます!

「おせち双六」です。

さっそく上がり(三段の重箱)をめざして始めてみよう!



## 一の重完成!

置ねた後は1番上にくる「一の重」には、祝い事にふさわしい長い肴と白取りを始めます。白取りのかまぼこや、伊達巻き、さんとんなどは吉めなので、子どもたちにも好まれます。



### おせちの豆知識

2

長い肴の焼き  
白身魚である鰯は、江戸前出汁を頼る際の逸物。



いとこの  
長い肴のんが  
お年玉くれぱ  
2コマ、盛り

いただけ  
ます!

## ゴール!



## 三の重完成!

山の盛を中心とした人気多くの名物を  
もてなし料理としてはじめ(漁獲)を入れます。

## スタート!

おせち料理は大きく分けて、「長い肴」「白取り」「漁獲物」「野の物」「調理物」の5種類です。また、おせち料理は、「めでたさを重ねる」という意味で重箱に込められます。



サイコロを  
用意してね!

## 魚 立

高く飛翔するほど  
マメに、動物で飾り  
に春らせるようにと  
の願いをこめて。



かまぼこ  
紅白、または松竹梅の柄などの飾り物をかたどり、赤は「めでたさ」と「よろこび」、白は「祥瑞さ」の意味も。

正月三日目は、かまどの煙草に何んでも  
あうという歎声の震えや、羽根を作  
るお母さんたる言葉から取扱するとい  
う意味も含め、保存のめぐ運河が中心の  
ものになったといわれています。

伊達巻き  
落が春巻に似てい  
るため、御飯が増  
えるようにとの願  
いをこめて。

## 二の重完成!

漁船の良い肴の幸を重  
心に焼き肴を詰めます。



## 海 老

海老のように脚が曲  
がるまで生き生きす  
ることを願い、正月飾  
りにも使われます。

れんこん  
元がおいでいるこ  
とから、新葉の見  
通しがきくように、  
おめでた

三段目の場合は、一の重に長い肴と白取り、二  
の重に肉や魚と野の物、三の重に漁獲物詰め  
ます。地域によって品数は異なりますが、すべ  
て詰めると20~30種類にもなります。

各クイズの答え / 一ねだ 二ねだ

**クラブ新入団生募集中!**  
**NORTE札幌FC U-12**  
**無料体験練習随時受付中**

料金: 小学生1年生~2年生  
会員登録料: 1回年会費500円(2回目以降)  
練習料: 【練習】1回500円(2回目以降)  
【定期】月1回500円(2回目以降)  
開催日: 【練習】1月~12月 毎月1回(例年1月・3月・5月・7月・9月・11月)  
【定期】1月~4月 每月1回(例年1月・3月・5月・7月)  
連絡先: NORTE札幌FC U-12  
会員登録料: 1回年会費500円  
料金: 例年 6,050円  
問い合わせ: 090-0951-5031  
メール: norte.sapporo.u12@gmail.com  
ウェブサイト: [norte-sapporo.com/u12/](http://norte-sapporo.com/u12/)

**冬期講習会受講生  
6,050円 受付中**  
料金: 11,275円  
料金: 12,105円

お申込受付  
コンサルティング

**学習塾・line.**  
点数で結果を魅せる  
連絡先: 011-558-2553

今から始  
めてみま  
せんか?

# 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書について学べる「親と子の食育新聞」を  
はじめ、迷惑の種はあなたの次第です。あなたの経験やスキルを活かして  
いませんか? 実は営業を手伝ってください! お待ちしております。

## 事務/編集のパートさんも 募集集中!

Tel: 090-0951-5031 札幌市中央区南1条東2丁目札幌駅前ビル6階  
(地) パンナカルコユニケーションセンター内 親と子の食育新聞 営業サポート部(新規)

次号の発行は、

2020年2月19日の予定です。

親と子の食育新聞は、札幌市内の小学校一年生、子供、海外在住のスーパー・マーサー等が読んでいます。

# 親と子の食育新聞 会員親子募集!!

娘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組を会員様優先で  
ご提供いたします。ふるってご応募ください。  
皆さんのご入会をお待ちしております。

お申込方法  
・採用者の方のお名前(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!

表紙「読者アンケート」にもぜひお答えください!

## 編集後記

今月、札幌の新規会員登録数が最も多くなったのは11月だ。平年  
より10倍近く伸びた。向こう3ヶ月の平均会員数は平年並み高いと予  
想され、来年春の開設数は平年並み少ない見込みとのことで、例年  
に比べると今年の春は少し遅そうです。数字は多すぎても少なすぎても  
困りますが、長い北海道の冬を楽しむながら過ごしたいものです。