



# 親子の食育新聞

【発行】  
 (有)パーソナルコミュニケーションセンター  
 「親子の食育新聞」事務局  
 〒060-0051  
 札幌市中央区南1条東3丁目  
 札幌MIDビル5階  
 TEL:011-221-2639  
 FAX:011-221-2939  
 ホームページ: <http://p-c-c.co.jp/>

Take Free  
札幌市教育委員会のご協力をいただいております。

## この野菜はな〜に?

### 野菜クイズ

炒めものやスープなど中華料理を中心に使われます。形や色が似ていることから「スイセン」の葉を間違えて食べ食中毒になる事故があります。

2017年(平成29年)における総生産量は59,600トン。1位は高知県で15,400トン。北海道は3,200トンで全国第5位(農林水産省調べ)。道内の生産地は道南の知内町で、道内シェアの半分を誇ります。

独特の香りは硫化アリルという成分で、疲労回復にはビタミンB1が豊富な豚肉やレバーと一緒に取るのがおすすめ。そのほか、カリウム、ビタミンC、β-カロテン、ビタミンK、葉酸も多く含まれています。

### vol.66 目次

- 冬の通学路 雪道を安全に歩こう!
- 食育訪問in札幌市立あいの里西小学校
- 今日は何の日?食の記念日。

## この魚介はな〜に?

### 魚介クイズ

仲間には新鮮なものはキュウリに似た香りを放つキュウリウオ、シヤモなど。食べ方としては、天ぷら、フライ、かき揚げなどの揚げものや、素焼き、つけ焼き、塩焼き、そして佃煮などがあります。

主な産地は北海道、青森県、秋田県など。北海道の漁獲量は214トンで全国第2位(2017年農林水産省調べ)。氷の張った池や湖に穴を開けて釣り糸を垂らす穴釣りは、北海道や本州山間部にある湖の冬の風物詩。

生活習慣病予防にいいと言われるEPAやDHAの占める割合が大きく、骨が軟らかく丸ごと食べられるので、カルシウム補給に最適です。

## Kids Duo

英語で遊ぶ、学ぶ  
 After School Care  
 Pre School Care

### 英語が自然に身につく 学童保育

小学生コース入会受付中!

- 安心・安全のおあずかり体制
- オールイングリッシュ
- ネイティブスタッフ&日本人スタッフ
- 専用バスでの送迎サービス

2020年度&2021年度 新1年生 ご予約受付中

おかげさまで / 民間学童保育 **NO.1**  
(全国125スクール◎2018年9月末現在)

無料体験・見学受付中 お気軽に電話ください。※お一人様1回に限りです。

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>Kids Duo 札幌麻生</b><br>札幌市北区北三十七条西9丁目1-10<br>ビアレス麻生2階 | <b>Kids Duo 札幌宮の森</b><br>札幌市西区二十四軒二条7丁目<br>1-19 2階 | <b>Kids Duo 札幌白石</b><br>札幌市白石区中央二条6-9-1 |
|--|--|---|

お問い合わせ・ご相談は 受付時間11:00~19:00(日・祝日を除く)  
 ホームページはこちら [キッズデュオ](#) 検索 **0120-15-9908**

◎野菜クイズ・魚介クイズの答えは4ページを見てね!

# 冬の通学路

# 雪道を安全に歩こう!



「今シーズンは雪が少ないね」と話していたのに、通学路はすっかり雪道になっています。もともと積雪が多いのが2月です。今回はいつもと違うコースが高まる「冬の通学路の安全について考えます。」

**雪の日はなぜ危ない?**  
雪が降った日は通学路にも危険がいっぱいです。登下校中に友だちと雪を投げ合ったり立ち止まって雪遊びをしたりして、注意力が散漫になりがち。雪に慣れていないからといても油断は禁物です。

あらためて、雪が降ったときはなにが危険なのか、具体的に確認してみよう!

### 道幅が狭くなる

降り積もった雪が除雪で道路脇に寄せられると、通れる道幅が狭くなります。車と接触する危険性が高まりますので、いつも以上に注意が必要です。

### 音が聞こえにくい

雪は音を吸収するのので、周囲の音が普段とは違って聞こえます。車の音が聞こえにくく、交差点などでは立ち止まってしっかりと安全確認をしないと危険です。

### 雪や氷の落下の危険

屋根や街路樹から雪の塊が落ちてくることもあり、雪がある足元ばかり気になって視野が狭くなる傾向があります。頭上にも注意しましょう。

### 死角が増える

通学路に雪が積もると、いつもは見通せる場所が除雪による小山となって見えづらくなってしまふことがあります。通い慣れた通学路でも、車には十分に注意を払いましょう。なかでもトラックのような大型車については、より一層注意が必要です。大型車は普通車に比べ「死角」が広く、後方はほとんど見えません。また「内輪差」といって、後輪のタイヤは前輪のタイヤよりかなり内側を通ります。とくに左折する車での巻き込み事故に気をつけましょう。

### 雪道や凍った道を歩くときのコツ

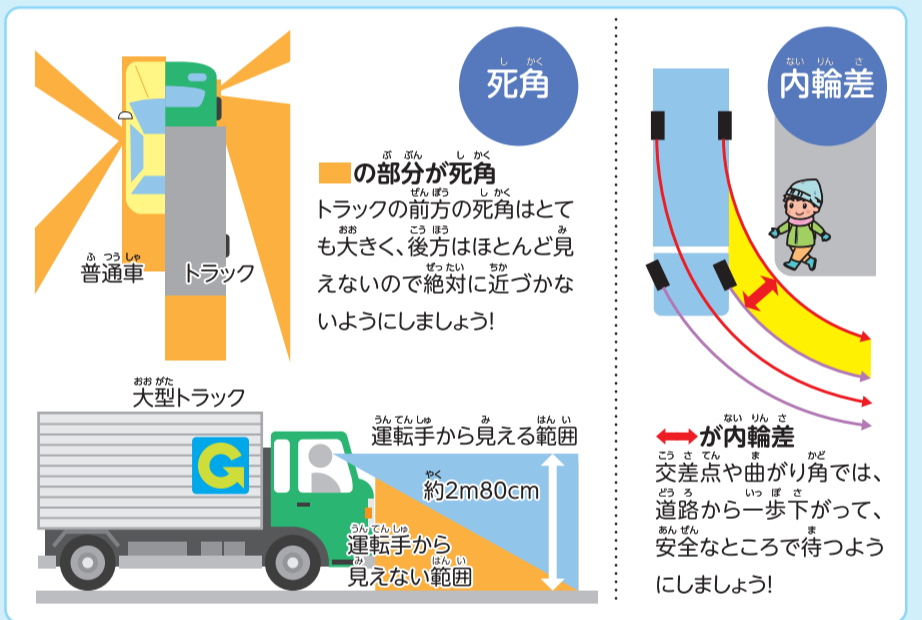
降ったばかりの雪はフカフカですが、車や歩行者に踏み固められたり、日中溶けた雪が夜の間に凍ったりして、非常に滑りやすくなります。

そこで、歩幅を狭くして重心をやや前に置き、まっすぐ足を地面に降ろすイメージで慌てず一歩歩、足の裏全体を使って確実に地面をとらえて歩くようにすると、転びにくくなります。

## 滑りやすい場所、危ない場所は?

- 横断歩道  
車や人がたくさん通る所なので雪道が踏み固められやすく、走行中や停止している車の熱で雪の表面が融けやすく滑りやすくなっています。横断歩道の渡り始めと終わり部分にできる凸凹や段差のほか、白線部分には薄い氷が張りやすく、予想以上に滑る場合があります。
- タイル張りの場所  
たとえば地下鉄駅や地下街、店舗の出入り口は、靴底や金具に雪や氷が付いたままだったり、濡れていても歩くとき滑りやすいので、靴底の雪をしっかりと落とすことも大切です。
- ロードヒーティングの切れ目  
ロードヒーティングのある所とない所の切れ目では、段差が発生して歩きづらいだけでなく、部分的に非常に滑りやすい状態になっています。マンホールのある場所も、そこだけ穴のように凹んでいる場合があるので、注意しましょう。

毎日通っている通学路とはいえ危険がかくれています。雪道は十分気を付けて、元気に登下校していきましょう。



安全性優良事業所

## 安心と安全を運ぶ Gマーク

Gマークは安全への取り組みが認められ信頼できる運送事業所の証です



やめよう! 危険な「あいうえお」運転!

- あ 焦り
- い 怒り
- う うっかり
- え エゴ
- お おごり

詳しくは 北海道トラック協会 <http://www.hta.or.jp>

安全な車にはこのステッカーが付いています。

北海道貨物自動車運送適正化事業実施機関  
公益社団法人 北海道トラック協会  
〒064-0809 札幌市中央区南9条西1丁目 TEL (011) 551-1357

# 小学校 食育訪問

札幌市立あいの里西小学校

札幌市立あいの里西小学校(北区)を訪れた際には、スキー授業が行われていました。お腹を空かせた子どもたちが楽しみにしていた給食時間の様子と栄養士の小野彩香先生取材しました。この日の献立は、「フィッシュバーガー(よこわりバンズにたらのフライを挟む)、白菜と肉ボールのクリーム煮、ぽんかん、牛乳」です。



### 3月には卒業お祝いランチバイキング

あいの里西小学校は、全校児童と教職員合わせて約530食の給食を栄養士の小野先生が献立作成をし、5名の調理員さんで自校調理しています。

この4月で3年目を迎

える小野先生は、「子どもの頃から食育が大好きで、料理の手伝いもして作ることが好きでした。食関係の仕事に就きたくて、栄養士を志しました」

「あいの里西小学校に赴任してからは、食育の大切さを伝えること、安全でおいしい給食を提供することを常に意識しています。その期待にこたえることと責任の重さを痛感しています」と話してくれました。

「今年度は、ランチルーム給食やリザーブ給食、野菜摂取強化月間などの食育企画に取り組みましたが、3月には卒業お祝いランチバイキングを予定しています。そこで小野先生にランチバイキングについて聞いてみました。

「ランチバイキングは6年生が対象です。普段の給食とは違い、いくつかの料理の中から選択する形式をとることで楽しさや満足感を持つとともに、

好きなものを好きなだけではなく食べるこの意欲を高めます。また、自分の体や健康のことを考えてバランスのとれた食事をする。そして食事のマナーを身につけ、それを守ってみんなで楽しく食事することを目的にしています」と説明してくれました。

この先のお楽しみというところで、当日のメニューは書きませんが、子どもたちは血や肉・骨をつくる食材、熱や力のもとになる食材、からだの調子を整える食材が、それぞれ何であるかを事前に配付するプリントで確認して、ふりかえりシートで食育の知識を身につけていきます。

「韓国のビビンバ」「大阪府の関西風きつねうどん」などが献立に登場しました。2月は中国料理の「青菜丸子湯(チンツァイワンスタン)」です。緑黄色野菜と肉だんごの中華味のスープですが、この料理の説明の他に、中国料理に関する知識や、オリンピックにまつわるプチ情報が書かれたプリントを各クラスに配付して食育指導につなげています。

今後の取組などについて小野先生に聞いたところ「まずはこれまでと同様に子どもたちが元気に学校生活を送れるよう、調理員と力を合わせながら、安全かつおいしい給食の提供を心がけていきます。そして今後は教科と関連した指導や学年の実態に合わせた食指導など、子どもたちが楽しく学べるような取組にも挑戦したいです。そのために、担任の先生との情報共有をしっかり図っていったらと思います」と、真剣なまなざしで抱負を語ってくれました。

### 新しい食育企画にも挑戦したい

今年度には待ちに待った2020年東京オリンピック。パラリンピックが開催されますが、それにあわせて『世界&日本の料理を食べよう!!』という食育企画が2年前から進められています。

これまで、イタリアの「ミートとズッキーニのパスター」「スペインのパエリア」



小野 彩香先生

## 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、学校名、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!!

4P「読者アンケート」にもぜひお答えください!

## 営業社員・パート事務大募集!

私たちと一緒に頑張ってくれる、営業社員やパート事務の方(時間は相談)を募集しています。「親と子の食育新聞」をはじめ、活躍の場はあなた次第です。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!

〒060-0051 札幌市中央区南1条東3丁目札幌MIDビル5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「営業・パート応募係」

## これも、北海道が日本一!

全国一の漁獲量・シェアを誇る道産食材

北海道はカニの漁獲量が日本一。中でも北海道といえど毛ガニが有名ですね。その毛ガニは北海道ではオホーツク海と太平洋側に多く分布し、水深が150mより浅く水温15℃以下の砂地に生息しています。毛ガニの漁期は通年で、春はオホーツク海、夏は噴火湾、秋は釧路および根室沿岸、冬は十勝沿岸で獲れます。



カニは塩茹でするだけで充分おいしく食べることが出来ます。茹でて冷凍された毛ガニは冷蔵庫でゆっくり解凍してください。殻の中に詰まった身には独特の甘さがあり、カニみその風味も絶妙で美味しさには定評があります。カニには中性脂肪を減らす効果があるといわれているタウリンや、高い抗酸化作用をもち血管を健康に保つたり、免疫力を高め、化粧品にも用いられるアスタキサンチンが含まれています。

今日は何の日?

食の記念日

春の食記念日をピックアップしました。記念日に合わせて食文化や食習慣を再発見しましょう。

毎月19日  
食育の日

食育とは食の勉強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。食育の19(いく)にかけています。食育新聞もこの日に合わせて発行しています。

2月28日  
ビスケットの日

全国ビスケット協会が1980年(昭和55年)に制定。幕末の1855年(安政2年)2月28日の書簡に、長崎で開業していた医師の柴田方庵がビスケットの製法を書いていたことにちなんで、日本には南蛮菓子の「ボスカウト」として平戸に伝えられ、黒船来航の際には日本人にふるまわれ好評でした。

3月1日  
マヨネーズの日

キユーピー株式会社が2015年(平成27年)に制定。1925年3月に日本で初めてのマヨネーズを製造販売したこと、日本初(1)にちなんで、おいしく栄養があり安心して食べられ、さまざまな料理に活用できることをアピールするのが目的。

3月4日  
バウムクーヘンの日

株式会社ユーハイムが2010年(平成22年)に制定。1919年のこの日に広島県物産陳列館(現在の原爆ドームで行われた展示即売会で、カール・ユーハイム氏がドイツの伝統菓子のバウムクーヘンを出品したこと)にちなんで。

3月9日  
雑穀の日

日本雑穀協会が2008年(平成20年)に制定。「ミ(3)こ(9)」の語呂合わせから、雑穀が現代人に不足しがちなビタミン類や食物繊維が豊富に含まれていることを認識し、雑穀の素晴らしさを知ってもらうことを目的としています。

3月10日  
ミントの日

カネボウフーズ株式会社が(現クラシエフーズ株式会社)が2000年にミントのPRを目的に制定。「ミ(3)ント(10)」の語呂合わせから、和名は「薄荷」。葉は爽快感と冷涼感を与えるメントールに富み、ハーブとして料理や菓子などの材料となります。

3月10日  
砂糖の日

砂糖についての啓発活動を実施している「お砂糖真相時代」推進協議会が、2014年(平成26年)に砂糖の良さを発信することを

3月15日  
オリーブの日

香川県小豆島のオリーブを守る会が1972年(昭和47年)に制定。1950年(昭和25年)のこの日、昭和天皇が小豆島でオリーブの種をお手撒きされたことに由来し、多くの人にオリーブを知って頂きたいという願いから、国内産地は香川県が約95%を占めています。

4月4日  
フォーの日

即席カップ麺を販売するエースコック株式会社が2016年(平成28年)制定。数字の4を英語で「フォー」と読むことから、フォーはベトナムの代表的な料理で米粉で作った麺を牛骨や鶏ガラから作ったスープに入れ、たっぷりの肉や野菜、香草

4月4日  
米粉の日

新潟米粉研究会が2011年(平成23年)に制定。米粉とは、米を製粉したもので、団子、餅、煎餅、麺類、米粉パンなどの原料になります。「米」という漢字は分解すると八十八になり、米粉は米の子どもということ、その半分の四十四から4月4日を記念日としています。

4月12日  
パンの日

パン食普及協議会が1983年(昭和58年)に制定。1842年(天保13年)江川太郎左衛門という静岡県伊豆の国の代官が「兵糧パン」と呼ばれるパンを日本で初めて本格的に製造したこと、4月12日を「パンの日」と制定。



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!

英語が自然に身につく学童保育  
キッズデュオ入会金半額  
プレゼント 10名様

このバスで送迎します!

Kids Duo  
After School Care  
Pre School Care

おかげさまで / 民間学童保育 NO.1  
(全国125スクール©2018年9月末現在)  
※全国経済研究社「2018年度学童保育市場動向調査」発表

応募方法  
右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:2020年3月19日(木)  
当日消印有効 発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。

HPIはこちらからご覧ください  
https://www.kidsduo.com/

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5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 shokuiku@p-c-c.co.jp

※お預かりした個人情報については、該当目的のみ使用し、第三者へ無断提供することはありません。

次号の発行は、2020年4月17日の予定です。  
「親と子の食育新聞」は、札幌市内の小学校へ配布、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

まもなく新学期。英語の教科化やプログラミング教育の導入など、2020年度の教育は大きな改定の時期を向かえます。知識を学ぶだけでなく、それをどのように活用するか、お子さんと一緒に楽しみながら考えてゆきたいですね。

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:食育に関して意識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:家族と一緒に料理をしたことはありますか?  
Q3:この春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?

●クイズの答え / 野菜 = ニラ 魚介 = ワカサギ