



3 ma
s m
1
7 8
14 15
21 22
28 29

親と子の食育新聞

【発行】
(有)パーソナルコミュニケーションセンター
「親と子の食育新聞」事務局
〒060-0051
札幌市中央区南1条東3丁目9-2
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。

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2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 ●1ページの「読者アンケート」の回答
上記内容をご記入の上、メール・ファックス・ハガキのいずれかで申し込みください。
※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!!
4ページの「読者アンケート」にもぜひお答えください!

vol.71
目次
●教えて、小谷先生!
だ液にはどんな働きがあるの?
●今日は何の日? 食の記念日
●食育訪問in札幌市立南小学校

JAさっぽろ
マイカーローン
新車(車・バイク)がほしいぞう!
車庫をつくりたい!
保証料込み!
年**1.75%**~**3.35%**
最大金利軽減時(変動金利の場合)
運転免許がほしい!
他社ローンの借換えをしたい!
JAバンクは、農家以外の方でもご利用いただけます!
JAさっぽろ
JAバンク <https://www.ja-sapporo.or.jp/>
※詳しくは窓口までお問い合わせください。
※記載の金利は令和3年2月1日現在のものであり見直しさせていただく場合がございます。
※審査の結果、ご希望に添えない場合もございますので、あらかじめご了承ください。
(店頭基準金利)

教えて、小谷先生!

だ液には どんな働きがあるの?

だ液の役割について

だ液の役割は8つほど

あります。まずは、

① **味を認識**すること。

味は舌の上に食べ物を置いただけではわからず、だ液の中に食べ物が溶け出すことで認識します。

② **口の中の食べかすなどを洗い流す働き、自浄作用**があります。

③ **菌の増殖を抑える抗菌作用**があります。具体的には、酸性が強い食べ物によって酸性になった口腔内のpH※を下げる作用、つまりむし歯を抑える効果と白濁した歯の濁りをとる働き(再

定着)があります。

冬から春にかけては、空気がいっそう乾燥してきます。のどや鼻の粘膜が乾燥して風邪をひきやすくなったり、口の中の乾燥はさまざまなトラブルの原因になります。

そこで大事なことは「だ液の働き」です。

今回は、北海道歯科医師会常務理事の小谷勝先生に、だ液の役割や口の中の健康について話をうかがいました。

濃度を指します。0～14で表示し、0～7未満が酸性、7が中性、7より大きい数字はアルカリ性を示します。



小谷先生はこんなことも話してくれました。

「昔の子どもはだ液がよく出ていたんですが、最近は減っているように思えます。食べ物や飲み物が変わってきたこと、特に飲み物を飲みすぎる傾向にあり、いつでも飲料水が自由に飲めることでだ液の分泌が減り、だ液の役割が減ってきているのかもしれない」

「実は、寝ている間はだ液は少なくなります。寝る直前のお菓子や、ジュース類などはやめるようにしましょう。」

「だ液を出すためには、よく噛んで食べることで、噛み応えのある食品を選ぶことを心がけてください。おすすめするのは、乾燥物、スルメ、こんぶ

といった歯ごたえがあるもの、また梅干しといった酸っぱいものもおすすめです。レモンやキウイフルーツなどいいです。



小谷勝先生 プロフィール
日本歯科大学新潟歯学部卒業。
おだに歯科(札幌市白石区本郷通4丁目南2-4)院長。平成20年開業。一般社団法人北海道歯科医師会常務理事。

この季節に
注意すること

酸っぱいものは子どもはあまり受け付けない傾向がありますが、小さいうちから少しずつ食べさせるようにしたいですね。だ液を出しやすいい食品などについて話していただきました。

「空気乾燥が乾燥し口の中が乾きやすくなると、だ液の役割にある粘膜の保護、だ液の抗菌作用が働かなくなり、風邪などにかかりやすくなります。」「口が乾くと、口臭の原因になるほか歯周病(子どもは歯肉炎)の原因になります。」

セルフケア＝マッサージ

だ液がよく出るようになる方法として、口腔内のだ液腺のマッサージがあります。



だ液腺は耳下腺・顎下腺・舌下腺の3つ。耳の前付近を優しく円を描くようにマッサージします。この耳下腺を刺激することでだ液のサラサラ感が増し、身体の緊張がほぐれます。顎下腺は顎の内側を下から押すようにマッサージします。舌下腺は舌を出したり引っ込めたりするべ口体操で、粘性のあるだ液にします。

参考：歯の磨き方 (<https://www.jda.or.jp/hamigaki/>)



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 検索
<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

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。

3月1日

マヨネーズの日



キューピー株式会社が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で、日本初（一）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）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）ン（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（2000年（平成12年）にミントのPRを目的に制定。「ミ（3）ン（10）」の語呂合わせから。和名はハッカ（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

ミートソースの日



ミートソースやトマトケチャップなどさまざまな野菜の食品、飲料などを製造販売するカゴメ株式会社が2020年（令和2年）に制定。ミートソースは性別や年代に関係なく人気の洋食であり、ワンプレートで食べられる便利なバランス食としても人気です。ミートソースの価値をさらに広めていくのが目的。3と10で「ミ（3）ート（10）」の語呂合わせから。また、3月は春休みなどもあり年間で最もミートソースが消費される月であることもその理由。

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もらい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。

3月20日

サブレの日



サブレとは、ビスケットの二種。大阪府堺市に本社を置き、1965年発売のロングセラー商品「コナツサブレ」を製造販売している日清スク株式会社（2011年（平成23年）に制定。日付はサ（3）ブ（2）レ（0）」の語呂合わせから。

3月27日

焼肉開きの日



神奈川県横浜市に本社を置く「焼肉のたれ」などさまざまな調味料食品の製造販売を行うエバラ食品工業株式会社が2019年

4月4日

フオーの日



即席麺スープレ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「フオー」と読むことから。フオ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とったスープに入れ、たっぷりの肉や野菜、香草をのせて食べます。最近ではグルテンフリーフードとしても注目されています。

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

4月8日

炭酸水の日



サッポロ飲料株式会社（現）ポッカサッポロフード&ビバレッジ株式会社が、純水でおいしく作り、スッキリした飲み口で人気の「おいしい炭酸水」をPRすることを目指して2011年（平成23年）に制定。日付は4と8を炭酸の飲み口である「シュワ」と読む語呂合わせから。

4月9日

食と野菜ソムリエの日



日本ベジタブル&フrootツマイスター協会（現）一般社団法人・日本野菜ソムリエ協会が、野菜や果物のある豊かな食生活を提起する日として2005年（平成17年）に制定。日付は食（し）（4）よ（よ）（9）」の語呂合わせから。野菜ソムリエは野菜や果物の知識を身につけ、そのおいしさや楽しさを理解し伝えるスペシャリストのことです。

この野菜はなに？

野菜クイズ

うま味成分として、グアニル酸やグルタミン酸を豊富に含み、出汁を取るのにも使われます。栄養価としては、炭水化物、食物繊維、ミネラルが主で、低カロリー食品です。炒め物、天ぷら、鍋料理など色々な料理に使われます。

日本を代表する食用キノコとして親しまれています。主にクヌギ、シイ、コナラ、ミズナラ、クリなどの広葉樹の枯れ木に発生します。

2020（令和2）年の全国の収穫量は70,382トン。北海道は7,240トンで2位・シェアは10.3%を占めています。

この魚介はなに？

魚介クイズ

鍋の季節に登場回数が多くなります。身は脂肪が少なく柔らかい白身の魚で、タンパク質・ビタミンA、ビタミンDを含みます。かまぼこや魚肉ソーセージなどに加工されます。

口が大きく、「大口魚」とも呼ばれています。一説には、腹いっぱい食べるという意味の「たらふく」の語源になったといわれています。

2018（平成30）年の北海道の漁獲量は160,957トンで断トツの1位でシェアは90.3%。2位は岩手県で6,177トン、3位は宮城県で4,508トンです（農林水産省調べ）。

◎野菜クイズ・魚介クイズの答えは4ページを見てね！

小学校

食育訪問

in 札幌市立南小学校



「めざせ!和食の達人2020」の献立



給食室掲示板の様子

とや手洗いの大切さは、
どちらにも共通するもの
です。感染症にかからな
いように注意を促してい
ます」と河江先生。

◆◆◆
南小学校では、コロナ禍
にあっても工夫を凝らし
て実施した食育企画が数
多くあります。中でも南
区の小学校全体で取り
組んでいる「めざせ!和
食の達人2020」では、
校内テレビ放送にもチャ
レンジしました。和食はこ
はんを中心に汁物とおか
ずを食べる日本人の伝統
的な食事です。今年度は
「ハレ」の日の食事(行事
食)をテーマに、12月には
お正月とお正月料理を
取り上げて実施しました。
献立は『ごはん・白玉雑
煮・さけのごまみそだれ
・紅白なます・牛乳』です。
給食時間に河江先生の
手作りの動画とナレー
ションによる5分ほどのテ
レビ放送を行い、お正月
は家族で祝う大切な行
事であることを知り、お
正月料理という食文化が
どういったものかを解説
指導しています。

校内テレビ放送を
食育に活かす
南小学校では、河江先
生が献立作成をし、自校
の児童と教職員あわせて
約280人分と子学校の
山鼻南小学校の児童と
教職員あわせて約330
食の計約610食の給食
を6名の調理員さんで調
理しています。

風邪やインフルエンザ、
そして新型コロナウイルス
感染症の拡大、また冬の
食中毒ノロウイルスへの予
防対策について紹介して
います。ウイルスであるこ
れら「あ」のテレビ放送作
った先生なの?」声も先生

の声だったの?」今日は
放送なの?」といった感
想が寄せられました。「こ
れまでテレビを活用する
場面が少なかつたので、思
い切って取り組んでいま
した。最初は慣れない編
集作業やナレーションに悪
戦苦闘でしたが、子ども
たちの反響も上々でほ
ろとしています。今後もテ
レ放送を食育に活かして
いきたいです」と意欲
満々の河江先生です。

調理員さんに、 児童から感謝の声

給食週間期間中には、
「給食のことをもっと知っ
て、感謝して食べよう!」
をテーマにして、①調理
員さんおすすめ給食We
ek②「給食後片付け
びかびか大作戦」③「ラッ
キーにじん給食(各クラ
スのおかずを2個ずつ星
型のにんじんを入れま
す)」といった内容を実施
しました。注目を集めた
のは「調理員さんおすす
め給食Week」で、毎日
数多くのメニューを調理
している調理員さんだか
らこそ「食べてもらいた
い!」メニューを提供し、調
理員さん方からおすす
めコメントや料理に込めた



河江祐茄先生

南小学校のみなさん、
おいしい給食をしっかりと
食べて、元気で丈夫な体
をつくってください。

思いを紹介しました。給
食ができるまでの様子の
VTRを制作し放送し
ました。大きな鍋で調理
する調理員さんの姿を
初めて見る児童から驚き
の声と感謝の言葉が届き
ました。

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!



エバラ食品
こだわりの直火釜製法「横濱舶来亭」
シリーズの新商品などセットで
6名様にプレゼント!

「横濱舶来亭」から「芳醇な甘口」(180g)が登場。果実と乳製品を
加えたまろやかな甘さにスパイスが香る大人も満足できるコク深い甘
口カレー。果実たっぷりの焼肉のたれ「黄金の味 甘口」(360g)と
セットで6名様にプレゼントいたします。

提供・お問い合わせ: エバラ食品株式会社 TEL 0120-892-970

プレゼント応募方法

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:2021年3月18日(木)
当日消印有効

発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

プレゼントの応募先は、下記をご覧ください。

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9-2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」か「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、該当目的にのみ使用し、第三者へ無断提供することはありません。

Instagram



フェイスブック



次号の発行は、

2021年
4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。

●野菜クイズの答え/ (生)しいたけ ●魚介クイズの答え/タラ

編集後記

立春を過ぎると、日の出は約10分早く、日の入り
は約40分遅くなり、冬至のころより50分ほど昼
間が長くなります。お日さまの光を浴びると、セロ
トニンという脳内物質が体の中でつくられて、心
が安定したり脳を活発にしたりします。起床直後
の30分、お日さまの光を浴びてセロトニンUP!