



【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。

# この魚介はな~に? 魚介クイズ

2018年(平成30年)における北海道の漁獲量は21,091トンで全国1位。シェアでは51.1%となっています。旬の時期は4月~12月で、日本近海だけでも40種類以上あります。(農林水産省調べ)。

かいていせいそくかい底に生息し、海底に潜むのに適した平たい体をしておらず、目が体の右側の面に2つともあることと、表面にぬめりがあることが特徴的です。

刺身、寿司、煮付け、焼き物、揚げ物、干物などさまざまな料理に適しています。栄養面では、高たんぱく、低脂肪で、消化も良く、ビタミンB群やタウリンを多く含みます。

○魚介クイズの答えは4ページを見てね!

三井物産は  
日本と北海道の“食”に貢献します。  
MITSUI & CO.

三井物産株式会社 北海道支社

### 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 [shokukiu@p-c-c.co.jp](mailto:shokukiu@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ございません。

「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!

**KAGOME** カゴメ 洋食店のケチャップを5名様にプレゼント!  
提供:カゴメ株式会社

ナポリタン

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5月18日(火)  
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。

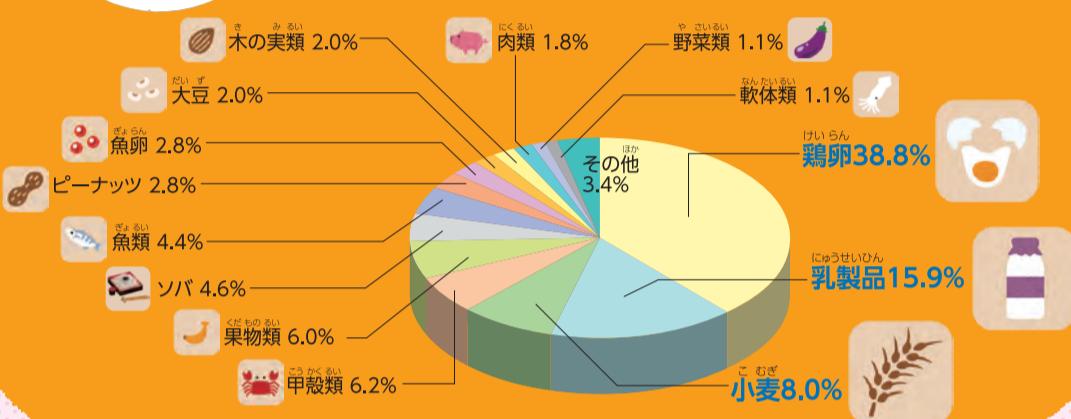
2021年4月 親と子の食育新聞  
読者アンケートご協力のお願い

Q1:食育新聞をどのようにしてもらいましたか?※番号でお応えください。  
①小学校で配布 ②小学校で自由に持ち帰れる棚から持ち帰り  
③児童館 ④その他(詳細をお書きください)

Q2:コロナ禍で、何か家庭内で変化はありましたか?  
Q3:朝ごはんはきちんと食べていますか?  
どんなメニューを食べていますか?  
Q4:今、学校やお友達の間で流行っているものは何ですか?  
Q5:習い事(学習塾を含む)はしていますか?  
している人は習っているものを記入してください。

# 食物アレルギー の基礎知識

いよいよ入学式や始業式を終えて、新学期がスタート。みんなが  
ここま  
心待ちにしていた給食も始まりました。食べることは成長するうえ  
でとても大切なことです。この機会に「食物アレルギー」について  
正しく知り、理解と配慮ができるように基礎知識を紹介します。



おで起くるかはさまざまです  
すが、日本で発症の例は  
多いのは卵、乳または乳製品、小麦です。3大アレルギー、いじみを上を占めています。

ると厚生労働科学研究所の発行の「食物アレルギー診療の手引き2017」で、提唱されています。

A close-up view of a dish containing cubes of meat, likely pork, in a brown sauce, served with green vegetables and yellow corn.

A close-up illustration of a penguin's head, showing its white face, yellow beak, and black eyes. The penguin has a red outline around its head.

開発期間約2年、  
約100回の試作

**チキン香り揚げ**  
5個入り(90g)

九州産の鶏肉を使用。  
九州産ゆず胡椒をきかせた  
ピリ辛な味わい!

「食物アレルギー」は小児から大人まで幅広い世代でみられます。日本の食物アレルギーの疾病率は、全年齢を通しておよそ1～2%ぐらいだと推定されています。小児（15歳以下）特に乳児（1歳以下）に多く、およそ10人にひとりが発症しています。

食物アレルギーの原因は、特定の食物を摂取するこ

とによって、免疫システムが過敏に働くことです。そもそもヒトには「免疫機能」が備わっています。ウイルスや細菌、花粉やほこりなどの異物を排除する仕組みです。この機能の調整が利かず、ときには有害でないものまで過剰に攻撃しようとします。これがアレルギー反応です。アレルギー反応を起こす原因を「アレルゲン(抗原)」といい、食べ物がアレルゲンとなる場合を「食物アレルギー」といいます。

と呼びます。食物アレルギーは、食べ物を食べた時だけではなく、触ったり、吸い込んだり、注射として体内に入ったりした時にも起ります。

原因物質は、食物に含まれるたんぱく質です。たんぱく質にはアレルギーを起こしやすい構造と、そうでない構造があります。また、たんぱく質の多い食物が原因になりやすいわけではありません。

は段階があるため、それぞれの基本的な症状と対処法を知ることが大切です。

「食物アレルギーかも?」と思ったら、まずは医療機関を受診しましょう。

気がかりなとき、不安なときの対処法は?

食物アレルギーの治療では、「正しい診断に基づいた必要最小限の原因食物を除去すること」が原則であ

なります。  
加工品まで除去する』  
合には、安全なアレルギ  
代替食品も幅広く販売  
されています。可能な限り  
家族と同じ食事に近いと  
おしゃべり楽しい食生活を  
くる』ことができます。  
がされています。

The image shows a red horizontal banner. On the left side, there is a white rectangular logo for "AJINOMOTO FRESH FROZEN". To the right of the logo is a photograph of a bowl of ramen with various toppings like green onions and meat. Across the center of the banner, the Japanese text "みんな 小麦・卵・乳の食物アレルギー" is written in white, with "みんな" on top and "小麦・卵・乳の食物アレルギー" below it.

アレルギー反応が起こります。眼から吸収されたアレルゲンが血液にのつて全身に運ばれるため、眼・鼻・のど・肺皮膚・腸などでさまざまな症状が現われます。多くは2時間以内に症状が出ます。

**からだに現れる  
症状とその対応**

おで起こるかはさまざまですが、日本で発症の例が多いのは卵、乳または乳製品、小麦です。3大アレルゲンといわれ、全体の6割以上を占めています。



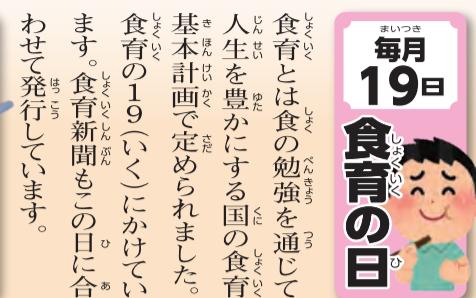
みんなでおいしく食べられるように  
小麦・卵・乳の食物アレルギーに配慮した商品をつくっています。



### レモンとバジルのチキン香り揚げ

国産若鶏だけを使用。  
香ばしいしょう油味で仕上げ、  
やわらかくジューシー!





4月29日  
ナポリタンの日  
ナポリタンに欠かせないトマト  
ケチャップの製造販売などを  
手がけるカゴメ株式会社が2  
018年(平成30年)に、長年  
にわたり多くの人から親しま  
れてきたナポリタンを、さらに  
愛してもらうことを目的に制  
定しました。

4月29日  
ナポリタンの日  
ナポリタンは日本で貢献したとの考  
えから記念日としました。

4月20日  
ジャムの日  
全国のジャムの製造メーカー、  
販売企業など構成する日

4月20日  
ジャムの日  
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。  
食育新聞もこの日に合  
わせて発行しています。

毎月19日  
食育の日  
本ジャム工業組合が創立50周年  
となる2015年(平成27年)  
年にジャムの美味しさや魅力  
を多くの人に知つてもらい、  
ジャムの需要喚起と消費拡大  
を目的に制定。1910年  
(明治43年)のこの日、長野県  
北佐久郡二岡村(現・小諸市)  
の塙川伊一郎が「苺ジャム」  
を始まつたジャムの製造が  
皇室献上品として認められ  
たことは日本のジャム産業の  
発展に大いに貢献したとの考  
えから記念日としました。

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。

5月2日  
緑茶の日  
ナポリタンに欠かせないトマト  
ケチャップの製造販売などを  
手がけるカゴメ株式会社が2  
018年(平成30年)に、長年  
にわたり多くの人から親しま  
れてきたナポリタンを、さらに  
愛してもらうことを目的に制  
定しました。

5月2日  
緑茶の日  
ナポリタンをこよなく愛する妖精  
リタンを誕生していま  
す。

5月2日  
緑茶の日  
ナポリタンをこよなく愛する妖精  
リタンを誕生していま  
す。

5月2日  
緑茶の日  
ナポリタンを誕生していま  
す。

5月2日  
緑茶の日  
ナポリタンを誕生していま  
す。

今年は初めてのオンライン開催!!  
全国のエリアから選出された10店舗から  
一般投票でベスト3が決定!  
4月29日の決勝戦で  
日本一の“食べたい!”ナポリタンが決まります!  
**ナポリタンアワジフル**  
KAGOME



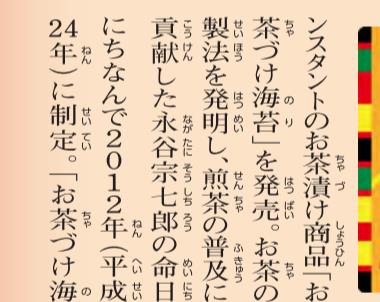
5月6日  
ふりかけの日  
ふりかけを国内外に広める活  
動を行っている一般社団法人  
国際ふりかけ協議会が201  
5年(平成27年)に制定。大

5月6日  
ふりかけの日  
ふりかけを国内外に広める活  
動を行っている一般社団法人  
国際ふりかけ協議会が201  
5年(平成27年)に制定。大

5月6日  
ふりかけの日  
ふりかけを国内外に広める活  
動を行っている一般社団法人  
国際ふりかけ協議会が201  
5年(平成27年)に制定。大

新茶はおいしく  
栄養いっぱい!  
お茶は心に伝ぐもの。  
**宇治園**

変わるので、5月2日(うるう年は1日)に固定して実施しています。

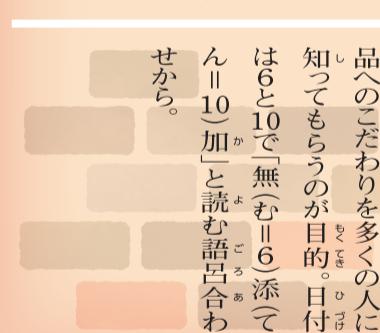


5月6日  
ふりかけの日  
ふりかけを国内外に広める活  
動を行っている一般社団法人  
国際ふりかけ協議会が201  
5年(平成27年)に制定。大

5月6日  
ふりかけの日  
ふりかけを国内外に広める活  
動を行っている一般社団法人  
国際ふりかけ協議会が201  
5年(平成27年)に制定。大

5月6日  
ふりかけの日  
ふりかけを国内外に広める活  
動を行っている一般社団法人  
国際ふりかけ協議会が201  
5年(平成27年)に制定。大

正時代、当時の日本人のカル  
シウム不足を補う方法として、  
魚の骨を碎いてご飯にかけて  
食べることを考え、ふりかけ  
の元祖とされる熊本県の薬  
剤師・吉丸吉氏の存在を知  
ることから。



5月17日  
お茶漬けの日  
お茶づけ海苔を発売。お茶の  
製法を発明し、煎茶の普及に  
貢献した永谷宗七郎の命日  
にちなんで2012年(平成24年)  
に制定。「お茶づけ海苔」

私たちと一緒に頑張ってくれる、社員・パートさんを募集しています。  
『親と子の食育新聞』をはじめ、営業・WEBディレクターなど、職種も様々。活躍の場はあなた次第です!  
営業経験のある方、WEBサイト制作経験者など、知識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。ご応募、お待ちしております!!

〒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「社員・パート応募係」

6月10日  
ペットに無添加良品の日  
大切な家族だから――。  
シ株式会社が2020年(令和2年)に制定。ペットフードにおける無添加への取り組みをいち早く始めた同社の商  
品へのこだわりを多くの人に  
知つてもらうのが目的。日付  
は6月10日と読む語呂合せ  
せから。

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・※札幌市以外にお住まいの方、お子様が  
ハガキのいずれかでお申込みください。  
小学生未満の方でも大歓迎!!

1ページの「読者アンケート」にもぜひお答えください!

6月10日  
ペットに無添加良品の日  
大切な家族だから――。  
シ株式会社が2020年(令和2年)に制定。ペットフードにおける無添加への取り組みをいち早く始めた同社の商  
品へのこだわりを多くの人に  
知つてもらうのが目的。日付  
は6月10日と読む語呂合せ  
せから。

6月10日  
ペットに無添加良品の日  
大切な家族だから――。  
シ株式会社が2020年(令和2年)に制定。ペットフードにおける無添加への取り組みをいち早く始めた同社の商  
品へのこだわりを多くの人に  
知つてもらうのが目的。日付  
は6月10日と読む語呂合せ  
せから。

新学期が始まりました。一日を元気に過ごすには『毎朝しきりに朝食を食べること』が大切です。文部科学省の2018年度の調査結果によると、小学生で朝食を「毎日食べる」は84.8%、15%超える小学生が、朝食を毎日食べる習慣が身に付いていないことがわかりました。朝食を食べない場合より食べた場合のメリットは明らかです。これからも『早寝早起き・朝ごはん』を、しっかり心がけましょう。

編集後記

次号の発行は、  
2021年6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/カレイ