



まいつき 19日 には
毎月19日は
「食育の日」

親と子の食育新聞

【発行】
株式会社 参栄
「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:011-221-2971
FAX:011-221-4717
ホームページ: <http://www.shokuiku.online>

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1,364トンで全国3位。シェアでは17.6%となっています。北海道沿岸のほとんどの砂浜域に分布し、春から秋にかけて成長します。(農林水産省調べ)

魚のカレイ、ヒラメ並みに低い脂肪分と高いタンパク価が魅力。ほかにもビタミンB12や鉄分、マグネシウムなどビタミン、ミネラル類が多く含まれています。

から付きは酒蒸し、みそ汁、パスタの具材に、むき身はかき揚げ、チャウダー、炊込みご飯で。旨みを生かすため、具材はシンプルに。身が固くなるので、最後に入れます

vol.73 目次

- むし歯予防にはどんな方法がいいの?
- 気をつけよう! マスク熱中症
- 今日は何の日? 食の記念日
- SDGsって知っていますか?
- 食育訪問in札幌市立前田小学校

今日も一日、がんばりましょう。

mizkan

一日のはじまりは「牛乳」+「フルーツ」で!

「ビネガーラテ」の作り方
フルーツ 50ml 1:3 牛乳 150ml

New

ほろよい甘さ

水で4倍希釈時
カロリー控えめ

作り方いろいろ、
楽しみ方いろいろ。
飲みやすい、
フルーティな
りんご酢ドリンクです。

Fruity Su

りんご酢ドリンク

この野菜はなに? 野菜クイズ

2018年(平成30年)の全国の収穫量は63,800トン。トップは群馬県で6,420トン。北海道は6,020トンで2位となっています。(農林水産省調べ)

茹でたものをつぶして餡状にしたものをずんだと言い、「ずんだ餅」は主に宮城県・山形県など東北地方の名物の一つ。栄養成分としては、血圧の上昇を抑える作用があるカリウムや、造血作用のある葉酸などが豊富です。

鞘に入ったままの豆を枝つきで茹でたことが名前の由来となったと言われています。最も典型的な調理方法は塩茹で、お弁当の彩りの定番となっています。

◎クイズの答えは8ページを見てね!

むし歯予防には どんな方法が いいの？

おし
教えて
田西先生！



6月4日は6(ム)4(シ)で、「むし歯の日」。歯と口

腔の健康を保つことは、食物を噛んで味わうこと
だけでなく、食事や会話を楽しむなど豊かな人生
を送るために大変重要です。

今回は、北海道歯科医師会常務理事の田西亨
先生に、むし歯予防の方法やフッ化物洗口などに
ついて話をうかがいました。

なんでむし歯になるの？

むし歯はいくつかの要因
が重なることによって発生
する病気です。その要因に
は大きく4つがあります。

①むし歯に弱い歯の質(むし
歯菌が出す酸に溶けや
すい)。

②甘い食べ物や飲み物に含
まれる糖で、糖をとる回
数や量が多いこと。

③口の中にいるむし歯菌口
腔内にある常在菌で、代
表的な細菌にミュータン
ス連鎖球菌が歯面に付
着して酸を産出して歯
を溶かします。

④歯をみがくまでの時間の
経過が関係しています。

むし歯予防の基本のき

田西先生は「むし歯予防
は、ひとつひとつのケアをな
んのためにしているか理解す
ることが大事」と言います。



むし歯予防のためには、4
つの要因が揃わないように
することが重要で、それぞ
れの要因に対応するケアが
必要です。

①質を強くするフッ化物洗
口やフッ素入りの歯みが
き粉(フッ化物配合歯磨
剤)を使って歯みがきを
することです。これは、例
えると体力づくりをする
ことと同じです。

②食べたり飲んだりする時
間と量を決めて摂るよう
にします。また、キシリ
トール(むし歯菌を弱らせ
て、菌を少なくする働き
がある)などのむし歯菌
の栄養になりにくい代替
甘味料が使われているも
のを選ぶのがいいでしょう。

③歯の表面に歯垢(プラ
ーク)となつて付いているむ
し歯菌を歯ブラシででき
るだけ取るようにしま
す。デンタルフロスも使っ
て歯と歯の間もきれいに
しましょう。みんながお風
呂に入つて身体を清潔に
するのと同じです。

④食べたらすぐみがくこと。
歯みがきの仕方は、まず
は何もつけず空ブラシで
汚れを落とします。いろ
んな有効成分の入った歯
磨剤などでみがき、1〜2
回ゆすいで終了。ポイント
はゆすぎすぎないこと。

歯ブラシはその効果を保
つために月に1度は取り替
えるようにしましょう。ま
た、学校の歯科健診はスク
リーニングなので、定期的
に歯医者さんに行くように
しましょう。そして、田西先
生は歯みがきの仕方やその
重要性とともに、「口の健康
のためにはよく噛んで食べ
るのも大事な」とアドバ
イスをくれました。

フッ化物の基礎知識

フッ化物とは自然界にあって、お茶や野
菜などにも含まれています。例えば、
1000g中のフッ化物量(単位mg)は、
緑茶0.1〜0.7、にんじん0.5。フッ化物
洗口後(週5回法の場合)に口の中に
残るフッ化物の量は、緑茶や紅茶1〜
2杯に含まれる量とほぼ同じ量です。



フッソングで歯ミング♪
北海道フッ素ソング♪



<https://doushi.net/info/fusso.html>

フッ化物洗口の効果

むし歯は全国的に減少傾
向にあります。文部科学
省学校保健統計調査によ
ると、残念なことに北海
道は長年全国ワースト10
に入っています。

どうやら汚名返上には
フッ化物洗口が助けになる
ようです。

歯みがきだけでは歯垢を
完璧に取り除くことができ
ません。そこでフッ化物洗口
が効果的です。週1〜5回
フッ化物の水溶液を少量
(5〜10ml)口に含んでブク
ブクうがいをして、むし歯を
予防する方法です。子ども

道内や他県・外国の取り組み
北海道の一部地域や新潟県・秋田県・佐賀県など
では学校単位でフッ化物洗口を実施しているよ。ア
メリカや韓国では水道水のフッ化物濃度を適正量
(約1ppm)まで調整する「水道水フッロリデーション」
という方法を実施しているところもあるよ。

の歯はエナメル質が未熟で、
むし歯菌が作りだす酸に
弱いのです。そこで、フッ化
物洗口をすると酸に溶け
にくい歯質にすることがで
き、定期的に長く続けるこ
とでむし歯菌をほぼ半減さ
せる効果があります。フッ化
物は、歯の表面のエナメル質
に組み込まれ、むし歯にな
りかけて溶け出したカルシウ
ムを元に戻す(再石灰化)作
用を促し、歯を丈夫にしま
す。そして、酸に溶けにく
い結晶を作りだし、歯の質
を丈夫にします。さらに、
フッ化物はむし歯菌の活動
を抑え、酸を出しにくく
します。

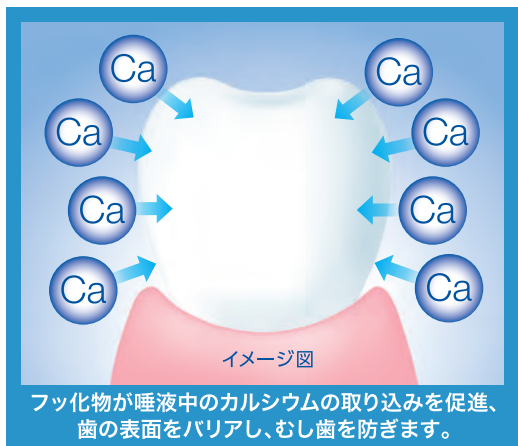
歯の健康は子どものころ
からの予防習慣によること
ろが大きいです。正しい予防
をマスターして歯をしっかりと
ケアしましょう。

田西 亨 先生

【経歴】明海大学歯学部卒業。同大同窓会北海道支部副会長。
ピープル歯科医院長。一般社団法人北海道歯科医師会常務理事。
公益社団法人日本学校歯科医会広報委員。札幌市北区保健セン
ター1歳6か月歯科健診医。札幌市立光陽中学校学校歯科医。

SUNSTAR

こどものむし歯予防にフッ化物で 「むし歯に負けない強い歯に」



フッ化物が唾液中のカルシウムの取り込みを促進、
歯の表面をバリアし、むし歯を防ぎます。

フッ化物配合のハミガキや洗口液で
毎日のむし歯予防を！

特にフッ化物洗口は
オススメ

- 液体なのでフッ化物がお口のすみずみまで行きわたる
- 水ですすがないのでフッ化物がお口ににとまる



フッ化物洗口液

検索

サンスター株式会社 〒569-1195 大阪府高槻市朝日町3-1 <https://jp.sunstar.com>

ねっちゅうしょうたいさくほぞんぱん

熱中症対策ガイド【保存版】

き

気をつけよう!

マスク

ねっちゅうしょう

熱中症

これから、北海道も気温が高くなってきました。外で遊ぶ時や必要な外出をする時は熱中症対策をしっかり行なって活動してください。

昨年、今年と新型コロナウイルス感染症防止のためマスクが外せないでおこる「マスク熱中症」という言葉も耳にします。

この夏は、熱中症予防とコロナ感染症防止のダブルで取り組んでいきましょう。

スペシャルファイル

「マスク熱中症」って何?

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために「新しい生活様式」として一人ひとりが感染防止の3つの基本である

- ① 身体的距離の確保
- ② マスクの着用
- ③ 手洗いや、「3密(密集、密接、密閉)」

この3点を避ける等の対策を取り入れた日常生活を過ごすことが求められていることは、みなよく知っていますよね。コロナ禍にあつてマスクを着用することも徹底されています。

これから気温も上昇し、蒸し暑くなる夏本番を迎えて熱中症対策が必要になってきますが、今年も昨年同様にマスク着用により、熱中症のリスクが高まります。コロナ禍において、常日頃マスクをつけて過

していることで、皮膚からの熱が逃げにくくなり、口腔内に熱がこもりやすくなっています。また、マスク内の湿度があがっていることで、どの湯きを感じづらくなる傾向になります。マスクを外してはいけないという思いがあり、知らぬ間にのどの渇きに気づきづらく、脱水を進行させる因になっているのではないのでしょうか。体温調整がしづらく、これまでに以上に熱中症になるリスクが高まります。

マスク着用時は、激しい運動は避けましょう。特に、気温・湿度が高い時は注意しましょう。周囲の状況によっては、マスクを外すようにしましょう。

熱中症を防ぐためにマスクをはずしましょう

2m以上 2m以上 十分な距離

屋外で人と2m以上離れている時

ファイル1

知っておきたい! 熱中症とは

いま度、熱中症について理解を深めておきましょう。

ヒトのからだは体温を平熱に保つために汗をかき、体内の水分や塩分(ナトリウムなどの減少)や血液の流れが悪くなったりして、体温が上昇します。

重要な臓器が高温にさらされたりすることにより発症する障害の総称です。命を落とすこともある病状ですが、予防法を知って、それを実践することで、ふせぐことができます。

ファイル2

熱中症を防ぐために

暑さを避けましょう

涼しい服装にしましょう。また、直射日光を避けるために帽子を被るようにしましょう。少しでも体調が悪くなったら涼しい場所へ移動しましょう。涼しい室内に入れば、外でも日陰へ移動しましょう。

エアコン使用中もこまめに換気をしましょう

窓とドアなどか所を開ける。扇風機や換気扇を併用。換気後はエアコンの温度をこまめに再設定しましょう。

暑さに備えたからだづくりと日頃から体調管理をしましょう

暑さに備え、暑くなり始める時期から、無理のない範囲で適度に運動(やや暑い環境で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度をして体力をつけましょう。

のどが潤いていなくてもこまめに水分補給をしましょう

1日あたり1.2ℓを目安に

コップ約6杯

夏は熱中症のリスクが上昇!

実は運動時以外にも屋内熱中症や、最近ではマスク熱中症も…! だから夏は、汗で失われたミネラルをアクエリ^{※1}で補給しよう!いつもの飲み物^{※2}に、

プラス

熱中症対策飲料売上No.1

※1 ミネラルとはナトリウムのことです。 ※2 熱中症対策飲料市場における2019年度のブランド別売上実績 (TPCマーケティングリサーチ調べ)

日本学校保健会 推薦

北海道コカ・コーラボトリング株式会社 (コカ・コーラ指定会社) <https://www.hokkaido.ccbc.co.jp> リサイクルしてね いつもありがと。またよろしくね

6月19日
タコパーティーの日
お好み焼粉、たこ焼粉を製造販売する日清フーズ株式会社が2010年(平成22年)に制定。「オコパ・タコ



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。



夏の食の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。

「ティー」のこと。お好み焼とたこ焼はみんなまで調理を楽しめて食卓が盛り上がるだけでなく、食材費も安くできる素晴らしい団らんメ

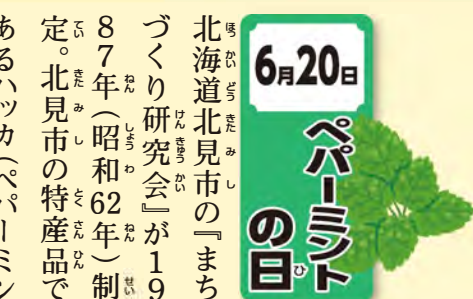


パー」とは「お好み焼パーティー・たこ焼パーティー」

「かに」のこと。お好み焼とたこ焼はみんなまで調理を楽しめて食卓が盛り上がるだけでなく、食材費も安くできる素晴らしい団らんメ

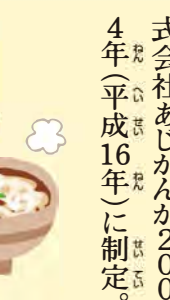


北海道北見市の「まちづくり研究会」が1987年(昭和62年)制定。北見市の特産品であるハッカ(ペパーミント)をPRするのが目的。北見市の6月の爽やかなさがハッカのイメージに合うという理由と『はっか(20日)』の語呂合わせから。



ニューであることから。日付は家計に優しい料理なので給料日前となることの多い毎月の第3土曜日としたもの。

1980年(昭和55年)香川県生麺事業協同組合が制定。うどんの



「ちらし寿司の日」と株式会社あじかんが2004年(平成16年)に制定。

その時の混ざり飯が現在のちらし寿司の原型となったとされています。そこで、池田光政公の命日が6月27日であることから、この日を『ちらし寿司の日』と株式会社あじかんが2004年(平成16年)に制定。

池田光政公が「二汁一菜」という節約令を出したことがきっかけといわれ、災害復旧のため制約された生活の中で、できる限りの副材をご飯に混ぜ込み小さな幸福をかみ締めながら苦境を乗り越えたといわれています。

「ちらし寿司の日」は、1654年に備前(現岡山県)で大洪水があり、当時の藩主であった池田光政公が「二汁一菜」という節約令を出したことがきっかけといわれ、災害復旧のため制約された生活の中で、できる限りの副材をご飯に混ぜ込み小さな幸福をかみ締めながら苦境を乗り越えたといわれています。

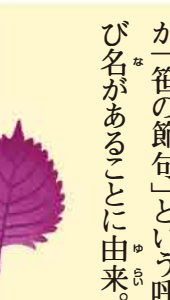


本場である讃岐では半夏生(夏至から数えて11日目、7月2日頃)の日に、田植えや麦刈りの後にその年に取れた麦でうどんを作ったという風習があったことが由来。



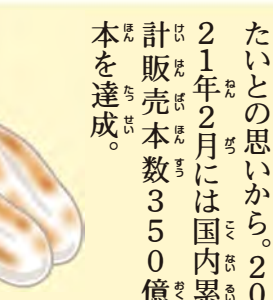
「赤しそ」は、血流を改善して代謝をアップし、脂肪の燃焼を助けます。また、ひきわり納豆には骨をつくるビタミンKも含まれています。

国内での「赤しそ」を使用した加工食品としてシェア・ナンパーワンの



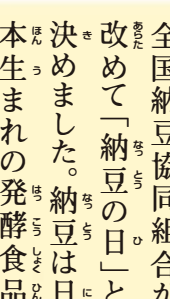
「赤しそ」は、血流を改善して代謝をアップし、脂肪の燃焼を助けます。また、ひきわり納豆には骨をつくるビタミンKも含まれています。

宮城県蒲鉾組合連合会と紀文食品が2013年(平成25年)に共同で制定。笹かまぼこの全国的な普及と練り製品市場の活性化を図ることが目的。七夕が「笹の節句」という呼び名があることに由来。



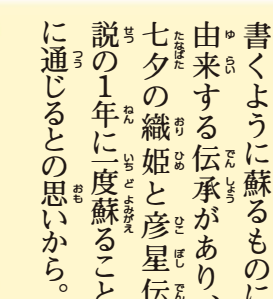
「赤しそ」は、血流を改善して代謝をアップし、脂肪の燃焼を助けます。また、ひきわり納豆には骨をつくるビタミンKも含まれています。

「赤しそ」は、血流を改善して代謝をアップし、脂肪の燃焼を助けます。また、ひきわり納豆には骨をつくるビタミンKも含まれています。



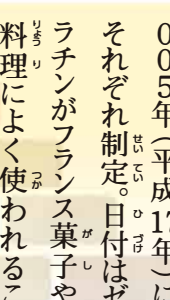
「赤しそ」は、血流を改善して代謝をアップし、脂肪の燃焼を助けます。また、ひきわり納豆には骨をつくるビタミンKも含まれています。

「赤しそ」は、血流を改善して代謝をアップし、脂肪の燃焼を助けます。また、ひきわり納豆には骨をつくるビタミンKも含まれています。



「赤しそ」は、血流を改善して代謝をアップし、脂肪の燃焼を助けます。また、ひきわり納豆には骨をつくるビタミンKも含まれています。

「赤しそ」は、血流を改善して代謝をアップし、脂肪の燃焼を助けます。また、ひきわり納豆には骨をつくるビタミンKも含まれています。



「赤しそ」は、血流を改善して代謝をアップし、脂肪の燃焼を助けます。また、ひきわり納豆には骨をつくるビタミンKも含まれています。

「赤しそ」は、血流を改善して代謝をアップし、脂肪の燃焼を助けます。また、ひきわり納豆には骨をつくるビタミンKも含まれています。



「赤しそ」は、血流を改善して代謝をアップし、脂肪の燃焼を助けます。また、ひきわり納豆には骨をつくるビタミンKも含まれています。



日本ナッツ協会が1996年(平成8年)に制定。「ナ」7「ツ」2、「ッ」2の語呂合わせから。ナッツは、不飽和脂肪酸や食物繊維、ビタミンEなどを豊富に含んでおり、健康促進のため世界中で食べられています。



サケ・マス類を中心に魚の養殖加工、販売などを手がける株式会社モウイジャパンが2019年(令和元年)制定。同社の「モウイ・サーモン」は最高品種のノルウエー産アトランティックサーモンのブランド魚。一度も冷凍されることなく生のまま日本に届けられるこの絶品サーモンの美味しさをより多くの人に知ってもらうのが目的。日付は7と30で「生(7)サーモ

ン(30)」の語呂合わせから。



「ミルキー」「ルック」「カントリーマム」などの人気菓子をはじめとして、洋菓子などの製造販売で知られる株式会社不二家が2017年(平成29年)に制定。サクサクとした食感が魅力のパイ・ナンバーワンブランドの「ホームパイ」をより多くの人に味わってもらうのが目的。日付は「パ(8)イ(1)」と読む語呂合わせから。



国土庁(現・国土交通省)が1977年(昭和52年)に制定。その後



2014年(平成26年)に水循環基本法により、毎年8月1日を「水の日」とし、国民の間に広く健全な水循環の重要性についての理解や関心を深める日として、法定化されました。一年のうち水を最も使う8月の最初の日を「水の日」とし、この日を初日とする1週間を「水の週間」としています。限りある水資源の大切さを考えてもらい、節水を呼びかけ

ることが目的。コカ・コーラボトリング株式会社では、子ども達が植樹や自然工作を通じて森と水の大切さや自然の大切さを学ぶことを目的に、全国各地で「森に学ぼう」プロジェクトを実施。北海道では札幌市の白旗山を舞台に活動を行っています。



エスビー食品株式会社が2017年(平成29年)に制定。心と身体に潤いをもたらすハーブの素晴らしさと、美味しさを広めるのが目的。大自然の恵みであるハーブの力を、美と健康づくりに生かしてもらうのが目的。『ハーブ(2)』の語呂合わせから。



日本養蜂はちみつ協会と全日本はちみつ協同

組合が1985年(昭和60年)に制定。平安時代に宮中への献上品に使われるほど、貴重品とされていたはちみつの消費拡大が目的。「はち(8)み(3)つ」の語呂合わせから。



ホクレン農業協同組合連合会が2014年(平成26年)に制定。北海道産ばいりょうの消費拡大が目的で、北海道では8月から本格的に馬鈴しょの収穫、流通が始まることから、新物を収穫出来る喜び、新物を消費者に届けられることに感謝する日として、「ば(8)れい(0)しょ(4)」の語呂合わせから。



関西鶏卵流通協議会が2012年(平成24年)に制定。鶏肉協会

とコラボレーションして卵と鶏肉を使った代表的な料理の「親子丼」の美味しさをさらに多くの人に知ってもらうのが目的。日付は8月5日を「085(親子)」と読む語呂合わせと、夏場のスタミナ食として食べてもらいたいとの思いが込められている。



マルちゃんブランドで知られる総合食品メー



カの東洋水産株式会社が2008年(平成20年)に制定。人気商品の「マルちゃん焼そ

ば3人前」「やきそば弁当」など、焼そばシリーズをより多くの人に食べてもらうのが目的。日付は焼そばを食べる機会が増える夏であり、8は〇(マル)を重ねた形に似ていることからマルちゃんをイメージし、焼そばの「ヤ」が8に通じることから8月8日に。



ハナマルキ株式会社が2016年(平成28年)制定。古くから食べられてきた味噌や醤油などの発酵食品の原料となる「麹」をより広めるのが目的。日付は「麹」の文字の中に「米」の字があり、「米」の字を分解すると「八十八」になることから。



太陽食品株式会社が2008年(平成20年)

に制定。穀物の王様とも言われる『はとむぎ』をより多くの人に知ってもらうのが目的。日付は「は(8)と(10)むぎ」の語呂合わせから。



ビーフン協会が2006年(平成18年)制定。



ビーフンの持つ栄養価や食感の良さをアピールする日。ビーフンが米でできた麺であることから、八(8)十八(18)を組み合わせた「米」の字に由来しています。

SDGs(持続可能な開発目標)ってどういう意味なの?

SDGsは、「持続可能な開発目標」という意味の英語※のことです。

2015年の国連サミットで「まずしい人々が取り残され、地球環境は悪化しており、このままでは世界は立ち行かなくなる」という強い危機感のもとに「誰一人取り残さない持続可能でよりよい社会の実現を目指す」ことを世界共通の目標として、国連加盟国193か国により、採択されました。

そして、2016年から2030年の15年間で達成するための目標が決められました。

「持続可能な」というのは「今だけでなく、ずっと続けていくことができる」「将来の世代のための環境や資源をこわさずに、今の生活をより良い状態にする」ことです。SDGsは、いわば、世界にある課題を、世界で解決するための目標ということです。

実は、当初はほとん

ど注目されていませんでした。2017年に開催された「ダボス会議」という政治経済のリーダーズ会議で、「SDGsに取り組むことで12兆ドル(日本円にして1200兆円/1ドル=

100円の場合)を超える経済価値と、3億8000万人に雇用が創出される」という推計が発表されてから流れは大きく変わりました。

国向けに、例えば、貧困や飢餓の撲滅、初等教育の普及、乳幼児死亡率を減らすなどの取り組みが行われてきました。2015年に新たに採択されたSDGsは、先進国も含み民間企業

も参入することになり、先進国にも民間にも関係のある内容が大幅に追加されました。全世界の人が自分ごととして取り組めるような、身近な課題もたくさんあります。

SDGsは17の目標を軸に、169のターゲットを設定
SDGsにどんな目標が掲げられたのでしょうか、具体的にみていきます。

- SDGs日本モデル**
- ① 自治体主導の官民連携のパートナーシップによる地方創生。
 - ② 企業・金融の力を生かした社会的投資の拡大とイノベーション。
 - ③ 世代、ジェンダーを超えたパートナーシップによる住民が主役となるSDGsの推進。

とは言っても、「SDGsって何？」って困惑している企業も多いのが現状で、国は企業がSDGsに取り組む際に留意すべきポイントを整理して伝えるなど、努力しています。

SDGs実際の取り組み
実際の取り組みのひとつに「ユニバーサルデザイン」があります。ユニバーサルデザインとは、製品・環境・建物・空間などを、年齢・国籍・性別・身体的状況などが違っていても利用できるようにデザインすることで「できるだけ多くの人が利用可能であるデザインにすること」が基本的な考えです。このユニバーサルデザインへの取り組み

は、SDGsの目標の「9:産業と技術革新の基盤をつくろう」「10:人や国の不平等をなくそう」「11:住み続けられるまちづくりを」「12:つくる責任つかう責任」の4つの目標に当てはまります。

また、こんな例もあります。安全な情報通信環境を整えることも、SDGsの取り組みのひとつです。私たちの生活に欠かせないインターネット通信も情報漏えいに対して安全な通信環境を整えることは重要なことです。SDGsの目標の「8:働きがいも経済成長も」「9:産業と技術革新の基盤をつくろう」などに関わってきます。こうした事例をみると、わたしたちの生活に身近な問題であることが分かるかと思えます。

SDGsって知っていますか?

サステイナブル デベロップメント
※Sustainable Development Goalsの略

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

最近、ニュースなどで「SDGs(エス・ディー・ジーズ)」という言葉を目にしたり、目にしたりすることがありませんか?
「持続可能でよりよい社会の実現を目指す」
世界共通の目標のことです。
今回はSDGsについて、一緒に考えてみましょう。





それではあらためて、SDGの17の目標を紹介しましょう。

【目標1】貧困をなくすこと
世界中のあらゆる場所あらゆる形の貧困を終わらせることを目標にしています。食べ物や水だけでなく、仕事や住むところを得られること、病院に行ったり、自分の意見を言ったりすることも含まれています。

【目標2】飢餓をなくすこと
飢餓とは、長い間食べられず、栄養不良になつてしまう状態のことを言います。子どもからお年よりまですべての人が、栄養のある十分な食事をとれるようにすることを目指しています。環境や作物の多様性を守りながら、安定した農業の生産量を増やすことが大切になります。

【目標3】健康であること
すべての人が健康であること、病気を予防できること、適切な治療を受けられること、無事に赤ちゃんを産んだり、だれでも薬やワクチンを手にとったりすることを目指しています。また、病気だけでなく事故によるケガや死亡をへらしていくこと、空気や水、土の中の汚染をへらしていくことも目標に含まれています。

【目標4】質の高い教育
だれもが平等に質の高い教育を受けられるようにし、だれもが生涯にわたってあらゆる機会に学習できるようにすることを目標にしています。そのため安全で通いやすい学校設備を増やしたりすることも掲げています。

【目標5】ジェンダーの平等
女性、女の子ということとで差別されないようにし、すべての女性や女の子に力を与えることを目標にしています。身体的、精神的、性的に傷つけないことや、家事労働を評価すること、妊娠や出産に関する女性の権利を守ることなども目指しています。

【目標6】清潔な水と衛生
水と衛生的な環境をきちんと管理して、すべての人が安全な水と衛生的な環境を得られるようにすることを目指しています。そのため、下水処理やごみ処理などの衛生設備が整った環境で暮らせるようにすることを目標にしています。

【目標7】クリーンエネルギーをみんなに
すべての人が電気やガスなどのより新しいエネルギーを安い価格で安定して使えるようにすることを目標にしています。環境にやさしい再生可能エネルギー（太陽の光や風、水力、海の潮の力など自然の力でつくるエネルギー）を増やすことも大切になります。

【目標8】適切な良い仕事と経済成長
自然資源が守られ、みんなが参加できる経済成長を進めること、そしてすべての人が働きがいのある人間らしい仕事をできるようにすることを目標にしています。

【目標9】新しい技術とインフラ
水道や鉄道、ガス、電気、インターネットなどのインフラ（インフラストラクチャーの略）をつくり、新しい技術を生み出しやすくすること。災害に強いインフラをつくり、みんなが参加できる持続可能な経済発展を進めています。

新しい技術を生み出しやすくすることを目標にしています。

【目標10】不平等を減らすこと
国と国との不平等や、国の中での不平等や格差をへらすことを目標にしています。格差をなくすために貧しい人たちの収入を増やせるようにしたり、特定のグループを差別するような法律や慣習をなくしたりすることを目標にしています。

【目標11】持続可能なまちと地域社会
すべての人が安全で住みやすい家や、水や電気など必要なサービスをえられるまちや地域社会にすることを目標にしています。

【目標12】責任を持って生産し、消費すること
すべての国がものをつくりたり使ったりする時に、資源をむだにしないようにすることを目標にしています。捨てられる食べ物の量を世界全体で半分へらすこと、ものをつくる時に排出される有害な化学物質が水や空気や土を汚さないように管理すること、3R（ゴミをへらし、再利用し、資源化すること）を通して廃棄物をへらすことなどを目標にしています。

【目標13】気候変動への対策
気候変動とは、人間の活動によって二酸化炭素（CO₂）などが排出されて地球温暖化が進み、気候が変化するということです。そうした気候変動の問題や、気候変動が原因の自然災害に対する備えの強化に、すぐに取り組むことを目標にしています。

【目標14】海のいのちを守る
海の汚染をへらすことや、海の環境を破壊する違法な漁業をなくして海からの資源を持続可能に利用できることを目標にしています。

【目標15】陸のいのちを守る
陸の生態系を守り、再生し、持続可能な方法で利用するために、森林の保護、砂漠がこれ以上増えないように対処し、また、絶滅危惧種を保護し、生物多様性が失われることを防ぐことも目標にしています。

【目標16】平和で公正な社会
平和でみんなが参加できる社会づくり、すべての人が司法（法律）にもとづいた裁判や手続き）を利用でき、地域・国・世界のどのレベルにおいても、きちんと実行される公正な制度をつくることを目標にしています。

【目標17】目標のために協力すること
目標1から目標16まで、すべての国が協力し合い、政策の中にSDGsを取り入れ、目標達成のための行動や方法を強化することを目指しています。目標達成に向けて予算を使うこと、先進国が発展途上国の目標を達成するために支援することも掲げています。

ここまでの解説、分かりましたか？これらのことを実現するには、国や企業などが協力して行動していくことが大切です。

それだけでなく、みんなもこれらの目標について考えたり、話し合ったりして興味・関心を持ち、自分のことだけでなく、みんなのことや地球を大事にしていこうと考えることが大切なのです。



私たちは、SDGsに取り組んでいます。

イイことイロイロ
STVラジオ

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

持続可能な世界を、
一粒のコーヒーから。

私たちは、コーヒーの事業活動を通じて、関連各所との効果的なパートナーシップのもと、世界の持続的発展に貢献します。

▼ 詳しい取り組み内容はこちら

MITSUMOTO COFFEE

日本甜菜製糖株式会社
にっぽんてんさいせいとう

砂糖事業 食品事業

農業資材事業 飼料事業

詳しくはこちら

「食」と「農業」を通じて
社会に貢献します。

シュガーちゃん

KOIKEYA

小学校

食育訪問

in 札幌市立前田小学校



▲(給食の一例)

ひき肉のカレー・もやしのごまサラダ・りんご・牛乳

▲『手稲区学校食育展』の様子

「新年度がスタートしたばかりで、コロナ禍で先行き不透明なこともあり、食育企画を実施していきたいと思えます。今日の29日に『リザーブ給食』を実施するので、準備を進めているところです」

今回の「リザーブ給食」のテーマは「よくかんで食べよう」です。

札幌市立前田小学校(手稲区)取材したのは、ライラックが満開になり初夏の訪れを感じさせる頃でした。新型コロナウイルス禍にあつて、新しい生活様式に対応しながら給食と食指導に取り組んでいる栄養教諭の堂前友里先生に話をうかがいました。

リザーブ給食で、よくかんで食べることを学ぶ

前田小学校では、堂前先生が献立作成をし、自校の児童と教職員あわせて387人分と子学校の手稲中央小学校の児童と教職員あわせて677人分の計1064食の給食を7名の調理員さんで調理しています。

先生は前田小学校にこの春4月に赴任したばかり。慣れないことや、新型コロナウイルス感

染症拡大で非常事態宣言下にあつても、元氣パワーで給食づくりや食育指導に取り組んでいます。

「新型コロナウイルス感染症対策については、給食前後の手洗いや会話を控えた食事をすすめるなどの対策を徹底しています。慣れからくる対策の見落としなどがないように、また、コロナ禍が長引くことで、過剰な不安を持つ児童への心のケアについても意識しています」と堂前先生。

健康のために、よくかんで食べることはとても大切なことです。(※食育新聞の前号で「だ液の働きについて」本号で「むし歯予防について」の記事が掲載されています)

今日の献立は、かみこたえのある2品(ちくわチーズめ揚げ、豚肉の竜田揚げ)から自分で選びます。かむことは、歯や口の健康、頭の働きによいことがたくさんあります。また、健康な身体づくりのためにもよくか

で食べることを推奨しています。事前に配布する印刷物で、自分どちらかを選ぶことになっています。そのプリントには、ちくわチーズめ揚げについて「ちくわは魚のすりみからできています。弾力があつて、穴が空いていることが特徴です。特に給食のちくわは大きいので、かみこたえがあります。チーズをつめたので、カルシウムもたっぷりです」。豚肉の竜田揚げについては「しょうゆ等で下味をつけてサクサクに仕上げた料理です。少ししかたいますが、かめばかむほど、おいしさが口の中に広がります。食べ物のエネルギーを体の中で力にかえるビタミンB1という栄養もたっぷりです」と紹介されています。食べる前からおいしそうで、身体にもよさそうなのが伝わります。

創意工夫で充実の食育企画をめざす

「食べるのが好きで、高校生の頃に栄養士になろうと決めていました。この春に赴任したばかりですが、いまは『前田小学校の給食はおいしいね!』と言われるようにしたいです。給食をきょうかけに食べられる量や、食べられるものが揃えるように、バリエーション豊かに給食を提供するで、子どもたちがもりもり食べてくれると嬉しいですね」。



堂前友里先生

前田小学校のみなさん、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。

特に和食のよさや、いろいろな食材の魅力を実感してもらえようとしています」と堂前先生。

例年、春と秋に予定している「リザーブ給食」、11月の「給食週間」、12月に実施している「手稲区学校食育展」など給食企画や食育指導がいろいろと予定されています。

「手稲区学校食育展」では、子どもたちに人気の給食メニューとそのレシピの公開、絵紙や写真パネルの展示を行っています。手稲区の小中学校では、地域の協力のもとに、手稲の特産物「大浜みやこぼろ」を給食に取り入れています。手稲山口の農園で採れる地元産大浜みやこぼろや、かぼちゃが、できるまでを写真と文章で紹介しています。どんな料理となつて給食に出てくるか楽しみにしてください。企画はまだ先のことですが、新型コロナウイルス感染症対策として、給食企画食指導をこれまで以上に充実させて行きたい」と堂前先生は意欲的です。

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!

「フッソングで歯ミング CD」と「ゆかり3種類」のセットを5名様にプレゼント!

提供: 北海道歯科医師会

趣きの異なる3種類!



ゆかり 26g ・減塩ゆかり 16g ・ソフトゆかり 16g
提供: 三島食品株式会社

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7月16日(金) 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
株式会社 参栄 「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 011-221-4717 メール info@shokuiku.online



※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。

次号の発行は、2021年8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。

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。

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お申し込みください。

※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!

「読者アンケート」にもぜひお答えください!

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、年齢
- 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
- 上記の「読者アンケート」の回答

2021年6月 親と子の食育新聞 読者アンケートご協力をお願い

Q1:食育新聞をどのようにしていただきましたか? ※番号でお答えください。

- 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?

Q1: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?

Q2:今、学校やお友達の間で流行っているものは何ですか?

Q3: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。

編集後記

今年の夏は4年に一度のオリパラ大会「東京2020」が開催されます。206の国・地域が参加を予定しています。7月23日～9月5日55競技878種目で金メダルを目指して競います。五輪大会を目標に頑張ってきた各国の選手たちの努力の成果をテレビや配信で観戦し、みんなでエールを送りましょう!

●野菜クイズの答え/枝豆 ●魚クイズの答え/アサリ