



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。

vol.74 目次

- 知ると、納得! 「良質なタンパク質」について
- 今日は何の日? 食の記念日
- 食育訪問in札幌市立緑丘小学校

この果物はな〜に? 果物クイズ

主に8月〜9月が収穫期で、熟す前に皮が黒紫色になり触って適度に柔らかくなったら収穫します。2018年(平成30年)の全国生産量は2,142トン。日本一は長野県で1,440トン。北海道は564トンで2位となっています。(農林水産省調べ)

食物繊維・ビタミンA・ビタミンB群・ビタミンK・鉄分・カリウムなど、現代人に不足しやすい成分を多く含みます。その豊富な栄養価から「ミラクルフルーツ」と呼ばれることも。

丈夫な骨をつくるのに必要なカルシウム、亜鉛、マグネシウムなどを含んでいるので、成長期にあるみんなにも食べてほしい果物です。生食、ドライフルーツ、ジャムなどにして食べられます。

◎クイズの答えは4ページを見てね!



MITSUI & CO.

三井物産は
日本と北海道の“食”に貢献します。

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
株式会社 参栄
親子の食育新聞
「アンケート係」か「親子会員申込」かを明記

FAX 011-221-2971 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。



業界初!

トクホのごま油

・許可表示 / 本品はセサミン・セサモリンが含まれており、血清LDLコレステロールを減らすのを助けます。
・食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

- 健やかごま油 196g 1本
- メニューリーフレット

5名様にプレゼント!

提供: かどや製油株式会社



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!

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9月17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。

2021年
8月

親と子の食育新聞 読者アンケートご協力をお願い

保護者
アンケート

- Q1: お子さまに、どのようなお手伝いをお願いしていますか?
- Q2: お子さまの「食」について悩みはありますか?
- Q3: 長期休み中のお昼ご飯の定番メニューを教えてください。

小学生
アンケート

- Q1: 好きな食べ物、嫌いな食べ物は何ですか?
- Q2: 好きな給食のメニューを教えてください。
- Q3: 朝は何時に起きて、何時に朝食を食べていますか?

知ると、納得!

ヒトの体をつくる
「たんぱく質」とは?
そして、
「良質なたんぱく質」
について

体の組織は
「たんぱく質」で
できている

たんぱく質は炭水化物、脂質とあわせて三大栄養素のひとつで、わたしたちにとって大切な栄養素です。

たんぱく質は、摂取すると、消化酵素の働きでアミノ酸に分解され、筋肉、皮膚、内臓、血液など体を構成する細胞の主成分になります。また、体の機能を調節する酵素やホルモン、神経伝達物質や免疫抗体などのものにもなり、生命の維持に大きく関わっています。さらにはエネルギー源にもなっています。

人の体の約60%は水分で出来ていますが、この水分を除いた重量の約半分がたんぱく質です。身長が伸びる成長期にはたんぱく質が欠かせません。たんぱく質のひとつであるコラーゲンは骨を

大きく伸ばします。そこにカルシウムが加わることで硬い丈夫な骨ができあがります。

さらにたんぱく質は筋肉をつくり、成長ホルモンの分泌を促します。体を動かすエネルギーにもなり、運動量が多ければ多いほどエネルギーは必要になってきます。ケガをすれば組織の修復にも使われ、ウイルスや細菌から体を守る効果もあります。

たんぱく質が欠乏すると、体をつくる材料が減ってしまうので、体重や基礎代謝力が低下して成長不良になったり、思考力や集中力が下がったり、免疫力が低下し抵抗力が弱くなります。

食事からたんぱく質を摂取するには、牛肉、豚肉、鶏肉などの肉類、鰯や鮭とい

食べると「良質なたんぱく質」とは



た魚介類、鶏卵、乳製品などの動物性たんぱく質と、納豆や豆腐などの大豆製品、米、小麦などの穀類や、種類によっては野菜や果物にも含まれている植物性たんぱく質があります。

人体のたんぱく質は20種類のアミノ酸の組み合わせによってつくられています。このアミノ酸には、体内で合成することの出来ない9種類の必須アミノ酸と、体内で糖質や脂質からつくり出すことのできる11種類の非必須アミノ酸があります。たんぱく質を多く含む食品の中でも、必須アミノ酸をバランスよく摂ることのできるものが「良質なたんぱく質」といわれます。

食べ物に含まれる「たんぱく質」の量と「9種類の必須アミノ酸」がバランス良く含まれているかを数字で表した指標が「アミノ酸スコア」といいます。

木桶に例えて考えてみましょう。下の図は、すべてのアミノ酸が十分に満たされており、桶の水(たんぱく質)がこぼれないようになっています。つまり体内で十分なたんぱく質をつくれる状態です。それに対して、右の桶はリジンが不足することにより、リジンの高さまでしか水(たんぱく質)をためることができません。つまり、板の長さが1枚でも短い(アミノ酸含有量が一つでも少ないと、それだけのたんぱく質しか生成できないことを示します。

【たんぱく質と一緒に摂るおすすめの栄養素】



ビタミンB6

たんぱく質の代謝に欠かせない成分。たんぱく質をエネルギーにしたり、血液や筋肉をつくる助けになります。



マグネシウム

体の中でさまざまな代謝を促す酵素に欠かせないもので、骨の健康を保つのに必要です。

糖質

不足すると摂取したたんぱく質が分解されてしまうので、糖質不足は要注意です。

【たんぱく質摂取のゴールデンタイム】

運動後はさまざまな筋肉細胞が傷ついている状態で、傷ついた細胞はたんぱく質によって修復されます。運動後は栄養素の吸収率が高く、45分以内であれば筋肉へアミノ酸が送られる量が通常の3倍にアップするといわれています。栄養バランスのとれた食事で、特に脂質が少なくアミノ酸のバランスの良いたんぱく質である肉を食べることをおすすめします。

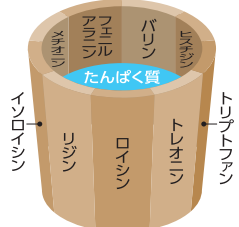
各種食品のアミノ酸スコア

食品名	アミノ酸スコア
牛肉	100
豚肉	100
鶏卵	100
牛乳	100
精白米	65
トウモロコシ	32
大豆	86

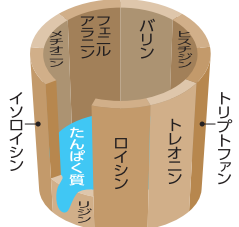
出展/日本食品標準成分表(七訂)より算出

みなさんの体の組織はたんぱく質で構成されていると言っても過言ではありません。動物由来のものや植物由来のもの、どちらもバランスよく摂って健康的に過ごしたいですね。

アミノ酸スコアが100の食品



アミノ酸スコアが100ではない食品



※アミノ酸の桶の理論図
アミノ酸スコアを使えば、この数値が高いほど良質なたんぱく質を見極めることができます。

お家でご飯を楽しく
電子レンジで
やってみよう!

国産鶏肉“桜姫®”で作る

レンジで☆

鶏肉のマヨポン酢丼

材料(1人分)

- 鶏もも肉(桜姫®).....150g
- ご飯.....1人分
- 水菜.....お好みで
- きざみのり.....適量

663Kcal(1人分)

味付けA

- マヨネーズ.....小さじ2
- ポン酢.....大さじ1
- 酒.....大さじ1
- おろししょうが(チューブでも可).....小さじ1/4
- 片栗粉.....小さじ2/3

タンパク質量 29.8g(1人分)

Instagramで
お肉を使った
レシピをご紹介します!



アカウント ID : nipponham_official.meat

作り方

- ①鶏もも肉は、余分な脂と筋を取り、3cm角位に切る。
- ②耐熱容器に①とAの調味料を入れ、よく混ぜる。
- ③②にふんわりとラップをし、600wの電子レンジで4分ほど肉に火が通るまで加熱し、熱いうちによく混ぜる。
- ④丼ぶりにご飯を盛り、3cmほどの長さにした水菜をしき、③、きざみのりをのせたら出来上がり。

※レンジでの加熱時間はあくまで目安ですので、ご家庭のレンジに合わせて加熱時間を調節してください。※調理する際、生肉は直接手で触れず、調理器具やビニール袋等をご使用ください。



※イメージ写真



たんぱく質を、もっと自由に。
Nipponham Group Vision 2030



東日本フード株式会社

会社HPは
こちら



今日は何の日?

食の記念日

季節の"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。

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)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。

8月24日ドレッシングの日

マヨネーズ、ドレッシングなどの製造、販売を手がけるケンコーマヨネーズ株式会社が2016年(平成28年)に制定。ドレッシングの新しい利用方法をアピールするのが目的。「野菜にかける」で8×3×1=24になることから24日。また、カレンドアの「野菜の日」(8月

マヨネーズ、ドレッシングなどの製造、販売を手がけるケンコーマヨネーズ株式会社が2016年(平成28年)に制定。ドレッシングの新しい利用方法をアピールするのが目的。「野菜にかける」で8×3×1=24になることから24日。また、カレンドアの「野菜の日」(8月

31日)の真上には必ず8月24日があり、ドレッシングを上からかける様子を想像して、この日を記念日とした。

8月24日はドレッシングの日

ドレッシングの日PRキャラクターどれしい

ケンコーマヨネーズ株式会社

8月24日バニラヨーグルトの日

はつ醇乳・乳酸菌飲料の専門メーカー(本社・京都府八幡市)日本ルナ株式

はつ醇乳・乳酸菌飲料の専門メーカー(本社・京都府八幡市)日本ルナ株式

8月24日はバニラヨーグルトの日

日本ルナ

https://www.nipponluna.co.jp

式会社が2008年(平成20年)に制定。1993

年から発売し、アイスクリームのような味わいと大好評のバニラヨーグルトのPRが目的。日付は8と24で「バニラヨーグルト」と読む語呂合わせから。また、暑さが厳しい時期に栄養価の高いヨーグルトを食べて、元気に過ごして欲しいとの願いも込めて。

8月25日チキンラーメンの誕生の日

1958年(昭和33年)のこの日、インスタントラーメンの第1号「チキンラーメン」が日清食品株式

1958年(昭和33年)のこの日、インスタントラーメンの第1号「チキンラーメン」が日清食品株式

すぐおいしい、すぐおいしい。チキンラーメン

NISSIN

社から発売されたことに由来し制定。「おいしくて保存が利き、手間がかからず安く安全」という5つの条件をクリアして商品化に成功しました。

9月3日グミの日

UHA味覚糖株式

UHA味覚糖株式が2007年(平成19年)制定。日付は9と3で「グミ」と読む語呂合わせから。世界中で親しまれているお菓子の「グミ」の美味しさ、素晴らしさをもっと多くの人に知ってもらいたいと、「グミを噛んで元気生活!」などのキャンペーンも行っています。

9月6日黒酢の日

株式会社 Mizkan

が2006年(平成11年)に制定。日付は9と6で黒酢の「黒」の語呂合わせから。黒酢を使った飲用向けの食酢や食酢入りの飲料のPRが目的。黒酢は玄米を原料としており、熟成期間が1〜3年と長く、発酵させたものです。

9月6日は黒酢の日

mizkan

純玄米 黒酢

9月9日ポップコーンの日

「マイクポップコーン」「ドリトス」「チートス」などのスナック菓子ブランドで知

「マイクポップコーン」「ドリトス」「チートス」などのスナック菓子ブランドで知

ポップコーンの日

POP & Happy

9月9日のPOP=909

られるジャパンフritoレー株式会社が2015年(平成27年)に制定。ポップコーンの美味しさ、楽しさを多くの人に再認識してもらおうが目的。日付は、英字のポップコーン(POPCORN)の「POP」を左右反転させた鏡文字にすると「909」に見えることから9月9日に。

10月1日醤油の日

日本醤油協会

日本醤油協会などの醤油関連団体が2002年(平成14年)に制定。「10」が干支で「酉」にあたり、酉が瓶の形からできた象形文字であるこ

と、「醤油」という語に「酉」が含まれることから。また、10月は新しい大豆を原料としてこの時期に新しいもろみを仕込んだことなど深い関係の月であることから。

10月1日コーヒーの日

全日本コーヒー協会

全日本コーヒー協会が1983年(昭和58年)に制定。日本におけるコーヒーのさらなる消費拡大と、その魅力を幅広く発信することが目的。世界最大のコーヒー生産国であるブラジルでは、10月1日がコーヒー年度の年度始めにあたり、肌寒くなってくると、温かい

持続可能な世界を、一粒のコーヒーから。

MITSUMOTO COFFEE

コーヒーがよく飲まれるため。

10月10日お好み焼の日

ota-fuku

誰からも愛されているお好み焼。その代表的なメーカーであるオタフクソース株式会社が2006年(平成18年)に制定。

10月10日はお好み焼の日

ota-fuku

日付は10と10でお好み焼が鉄板やホットプレートで焼くときに立てる音のジュージー(10・10)にちなんで。また、みんなでホットプレートで囲んで食べる様子が輪(10の0)になって見えることから。

しょう がっ こう
小学校

しよく いく ほう もん
食育訪問

in 札幌市立緑丘小学校



▲一年生の食指導風景。動画で給食ができるまでを紹介。

札幌市立緑丘小学校(中央区)を取材したのは、夏休みも間近にひかえ、日増しに暑くなってきた頃でした。コロナ禍にあつて、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士の轡田楓子先生にお話をうかがいました。

調理員さんが働く姿を動画で配信

緑丘小学校では、轡田先生が献立作成をし、自校の児童と教職員あわせて930人分の給食を7名の調理員さんと調理しています。

先生はこの春4月に赴任したばかりですが当校での給食づくりに慣れ、給食企画や食指導の原案づくりに取り組む日々だといいます。いまだ「コロナの収束がみえず気が休まらない日々が続いていますが、感染

画で紹介し、調理員さんがどのような気持ちで仕事をしているかを1年生の皆さんに考えてもらいました」

「苦手だと思う食べものも、一口挑戦してみる」「後片付けをきれいにする」など、自分たちがこれからの給食時間

で挑戦できそうなのことをそれぞれが考えてみました。食指導のあとの昼休みには「全部きれいに食べたよ」「苦手な野菜を一口食べてみようと思ったから、食べてみたよ」などと報告しに来くれた子がたくさんいました」と、食指導の手ごたえなどを話してくれました。

ちなみに動画は轡田先生による完全手づくりです。最近、給食時間に全教室に給食に関する情報などをテレビ放映することも多くなってきたそうです。これからも、先生の手による給食や食指導の動画作品が見られそうです。

野菜をもっと食べよう！

夏休みが終わり、みんながたのしみしている給食が再開し

ますね。8月は札幌市の取り組みとして「野菜摂取強化月間」とされています。ビタミンや食物繊維を豊富に含む野菜は、成人で毎日350グラム以上、小学生は300グラムの摂取が目標とされていますが、札幌市民の摂取量は少し足りない傾向にあります。緑丘小学校でも、旬で栄養が豊富な夏野菜をたっぷり食べて、暑さに負けない健康な体づくりをめざしていきます。

そこで緑丘小学校では、8月9月の給食で使用する北海道産野菜は、南幌産キャベツ、恵庭産大根・七飯産にんじん・砂川産きゅうり・当麻産ミトマト・札幌産小松菜などが予定されています。

「野菜は加熱することでかさを減らして甘味を出したくさん食べられるようにしています。ミートソースやチャーハンなど、みんなが大好きな人気のメニューにも野菜がたっぷり使われています」「野菜やくだものの旬を意識し、できるだけ地元でとれた新鮮でおいしいものを使用しています」と轡田先生。

食育が大好きで、栄養士を目指して大学の食物栄養学科に進んだ先生は、大学在学中は保育園での実習や、ゼミ活動で保育園児に対する食育を行ったことから、子どもの頃に食育に携わることができる仕事として、学校栄養士を志し

ました。

「学童期は基本的な食習慣や食事マナーを確立する大切な時期です。給食は、成長に必要な栄養の補給はもちろんですが、食事の用意や周りの人との会食を通して、食事に関わる人への感謝の気持ちや、みんなが気持ちよく食事をするための心遣いなどを学ぶ場でもあると考えています」

「現在は感染症予防のため、給食時間は黙食を徹底しています。クラスの仲間や先生と楽しく会食……ということはしばらくできませんが、給食をただの食事ではなく生きた教材として、おいしく味わいながら食について知ってもらえるような取り組みを考えていきたいです。給食時間に限らず、授業や休み時間など、様々な場での児童との関わりを大切に、給食に対する児童の反応や感想などを反映しながら、安全でおいしい給食の実施に努めていきます」と轡田先生は話してくれました。

● ● ●

緑丘小学校のみなさん、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。



▲轡田楓子先生

mizkan

健康なカラダ作りのために
りんご酢はちみつソーダ

黒酢やリンゴ酢は、調理はもちろん、飲用にもおすすめです！

お酢大さじ1杯(15ml)を目安に、5倍以上に薄めてお飲みください。

フルーティーでさわやかな香り

ミツカンからのおすすめレシピはこちら

編集事務・営業
社員・パートさん
大募集！

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、編集事務・営業など、職種も様々。活躍の場はあなた次第です！
編集や営業経験のある方、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
株式会社 参 栄
親と子の食育新聞「社員・パート応募係」

編集後記

今年の夏は、北海道内でも所々で最高気温が観測史上1位の値を更新。中でも7月19日、札幌市は最高気温が35.0℃と、2000年8月1日に35.9℃を観測して以来、21年ぶり(21世紀で初めて)の『猛暑日』になりました。今後も厳しい残暑が続く見込みです。こまめな水分補給や休憩で、引き続き万全な熱中症対策を取りましょう。

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！！

1ページの「読者アンケート」にもぜひお答えください！！

次号の発行は、
2021年10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。

●果物クイズの答え／ブルー