

10 oct
sun mon tue wed thu fri sat
1 2
3 4 5 6 7 8 9
10 11 12 13 14 15 16
17 18 19 20 21 22 23
24 25 26 27 28 29 30
31

vol.75 目次

- 今日は何の日?食の記念日
- 食育訪問in札幌市立新琴似南小学校

まいつきにち
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。

レシピクイズ

この食材からどんな料理ができるかな?

さけと野菜のうま味がスープにしみ込む!コク深い濃厚スープがやみつきに!北海道ならではのお鍋といえませんか?

答えは4ページを見てね。

さけ・さけのアラ
木綿豆腐
しらたき
キャベツ
みそ
バター

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

選りすぐりの野菜を用いて最高の感動を。

業務用内外高級野菜の卸用命は
株式会社 丸高青果

〒063-0802 札幌市西区二十四軒2条1丁目1番7号
電話(代)011-622-8531~2 (留)011-622-8535
FAX011-641-9211 <http://marutakaseika.com>

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11月19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、4ページをご覧ください。

北海道ぎょれん監修
鮮魚亭 チーズ仕立て
石狩鍋スープ

白みそに北海道産チーズを加え、チキン自高昆布のだしを合わせました。マイルドでコク深い味わいに仕上げたスープレイトタイプの鍋スープです。

2個セット
5名様にプレゼント!

提供: 株式会社ダイショー

読者アンケートご協力をお願い

2021年10月

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:休日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?

チョコレートやクッキーなどを製造販売するフルタ製菓株式会社（本社：大阪府大阪市）が2021年（令和3年）制定。同社の人気商品「フルタの柿の種チョコ」が2021年で発売10周年を迎えたことを記念するとともに、さらに多くの人に食べても



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。



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。



らうのが目的。「フルタの柿の種チョコ」はチョコレートの中に砕いた柿の種が入れてあり、ピリッと辛い柿の種とまろやかなミルクチョコレートの相性が抜群で、こどものおやつにも大人のおつまみとして好評。日付は柿もチョコレートも10月から最盛期との思いから「柿の日」の10月26日に。

高野豆腐メーカーなどで組織するこうや豆腐普及委員会（事務局：長野県長野市）が2020年（令和2年）制定。「高野豆腐」の名前を国内外に向けて発信することが目的。日付はおせちの伝統食材の「高野豆腐」を食べて新年を迎えて欲しいとの思いを込め「高野（こうや）＝58」と読む語呂合わせから、新年まで残り58日である11月



島根県雲南市の「日本たまごかけごはんシンポジウム実行委員会」が2005年（平成17年）制定。「たまごかけごはん」をキーワードに日本の古き良き食文化やふるさと、家族愛などを考えるきっかけとなることを願って。この時期はたまごの品質が良いと言われており、また美味しい新米が出る時期です。



3日としたもの。また、この日は「文化の日」でもあり、日本の食文化や和食について考えるきっかけの日にとの願いも込められています。



が合意して2010年（平成22年）に制定。日付は「いい（11）たまご（05）」と読む語呂合わせから。「たまご」の



制定。油分、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富で、栄養価が高く、健康に良いごまをより多く摂取してもらうのが目的。日付は11と5で「いい（11）ご（5）ま」と読む語呂合わせと、ごま和えなどごまとの相性の良いほうれんそうが旬をむかえることから。

鍋料理に欠かせないつゆなどを作っている食品メーカーのヤマキ株式会社（本社：愛媛県伊予市）が2001年（平成13年）制定。冬に向かい鍋物がより美味しくなることをアピールし、家族で鍋を囲んで団らんを楽しんでもらおうとの願いを込めて。日付はこの日が「立冬」（11月7日頃）になることが多く、冬の到来を感じる頃になることから。



正しい知識の普及や消費を拡大する機会とすることが目的。同団体は毎月5日を「たまごの日」としています。手軽で美味しい食材であるだけでなく、健康増進や老化防止など多くの効果がある「たまご」へのさまざまな思いを込めたエッセイを募集し、この日に表彰式が行われています。

年発売10周年をむかえる「マルちゃん正麺」が発売された2011年（平成23年）11月7日から。特許製法「生麺うまいまま製法」により、切り出した生の麺をそのまま乾燥して作るため、からでコシのある食感。人気の「マルちゃん正麺」のおいしさを、さらに多くの人に味わってもらうことが目的。



マルちゃんブランドで知られる東洋水産株式会社が2017年（平成29年）制定。日付は即席袋麺の価値が見直されるきっかけとなったともいわれる、今年「立冬」（11月7日頃）になることが多いことと、「いい（11）もつな（7）べ」（いいもつ鍋と読む語呂合わせから。もつ鍋の美味しさ、動物からもたらされる資源の有効活用などを広めることが目的。



食肉や牛、豚などのもつ（ホルモン）を扱う株式会社丸協食産（本社：長崎県佐世保市）が2011年（平成23年）に制定。この日が「立冬」（11月7日頃）になることが多いことと、「いい（11）もつな（7）べ」（いいもつ鍋と読む語呂合わせから。もつ鍋の美味しさ、動物からもたらされる資源の有効活用などを広めることが目的。





チーズ普及協議会

11月11日
チーズの日
日本輸入チーズ普及協議会とチーズ普及協議会が1992年（平成4年）制定。日付は日本の歴史上でチーズの製造が確認される最古の記録が、700年（文明天皇4年）10月に、全国に現在のチーズに近い「酥」の製造を命じたという記録であることから。これは平安時代の「政事要略」に記録が残されている。10月を新暦に置き換えた11月にし、覚えやすい11日を「チーズの日」とした。



11月24日
鯉節の日
鯉節のトップメーカー、ヤマキ株式会社（本社：愛媛県伊予市）が鯉節の使い方、上手なだしの取り方などをもっと多くのの人に知ってもらおうと2001年（平成13年）制定。日付は、11と24で「いいふし（節）」と読む語呂合わせから。鯉節の削り実演販売



11月15日
かまぼこの日
全国蒲鉾水産加工業協同組合連合会（現：日本かまぼこ協会）が1983年（昭和58年）制定。日付は「かまぼこ」が初めて文献に登場したのが1115年（永久3年）の祝宴の膳の図に描かれていたものとされており、この年の数字の並びから11月15日を記念日に。また、昔は11月15日の「七五三」のお祝い料理に、子どもの成長を祝って「紅白のかまぼこ」を用意する習慣があったことにも由来。





のちみりん
キング醸造株式会社
北海道産もち米
100%使用
11月30日は
本みりんの日





11月30日
本みりんの日

「本みりん」のメーカーで構成された全国味林協会の「本みりんの



いいだし、いい鯉節。
ヤマキ
オススメレシピはこちら



や、だしの取り方教室などを企画実施しています。



12月1日
プロビオヨーグルト R-1の日

乳製品やお菓子などのさまざまな食品事業を展開する株式会社明治が2016年（平成28年）制定。自社商品の「明治プロビオヨーグルトR-1」をPRするのが目的。R-1という名前は「1073R-1乳酸菌」に由来し、Rは多糖体を多く産生する乳酸菌の特徴を表すRopyの頭文字をとってつけられたもの。「強さひきだす乳酸菌」という商品コピーには、人々の健康強さを支えたいという想いが

「日」事務局が2007年（平成19年）制定。日本伝統的調味料である「本みりん」の優れた調理効果を、より多くの消費者に知ってもらうことが目的。日付は11と30で「いいみりん」と読む語呂合わせと、鍋物などに使う「本みりん」の需要期であることから。





健康にアイデアを
meiji
送り出す朝、
こどもの体調管理に
お忘れなく。 **ブランドサイト**
R-1登園、R-1登校
※「強さ」とは健やかな生活を送りたいという前向きな想いです。



込められている。日付は2009年12月1日に「明治ヨーグルトR-1」（現：明治プロビオヨーグルトR-1）が発売されたことから。

LPガスのことなら、お気軽にご相談ください。

いつでも、あなたとともに安心・安全・災害時にも強い味方LPガス



アパート、マンション
入居の際には、
事前にLPガスの料金や
保障金の有無などは
販売店へご確認を。

北海道LPガスお客様相談所
安心・安全・快適にご利用いただくための相談窓口

0120-484-868 ご相談時間／平日9:00～17:00まで
※携帯電話からはご利用いただけない場合があります。

一般社団法人 **北海道LPガス協会** 〒003-0013 札幌市白石区中央3条3丁目1-40

当協会のホームページの「お問い合わせ」からも受け付けています。

北海道LP または <http://www.hokkaidolpg.or.jp>

検索 スマホからはこちら





佐藤朱音先生

佐藤先生の 思い出の給食メニュー

給食は全部大好きで、特にピラフなどの混ぜごはんが好きでした!

札幌市立新琴似南小学校(北区)を取材したのは、秋晴れが続く収穫の時期を迎えて味覚の秋本番といった頃でした。この地区は屯田兵で知られる街。新琴似神社境内には、新琴似「百年碑」があります。屯田兵が移り住んでから100年を迎えたことを記念して建てられました。この土地を切り開いた先人に思いをはせてみるのもいいですね。栄養士の佐藤朱音先生に、新琴似南小学校の食指導について話をうかがいました。



札幌市立新琴似南小学校

開校	昭和50年
児童数	377名
職員数	30名
子学校 (札幌市立屯田南小学校) 児童・教職員数	498名
給食数合計	905食
調理員	7名

人気の 給食メニュー

とりめし、ラーメン、
ザンギ、アイスクリーム

ゲーム感覚で マナーの習得

6月に行われた食育月間の取り組みとして「マナークエスト」を行いました。このクエストでは、ひじをつかずお茶碗をもつて食べることや、食器にごはん粒をつけない、おかずなどをきれいに食べる、食事中はお話をせず静かに食べるなどの当たり前前にできてほしいこと、また、新型コロナウイルス感染症防止のため行ってほしいことをゲーム感覚で伝えていきます。「毎日の給食時間でマナーの確認をして、成功すればみんなのレベルが1ずつあがる」ということで、シールを



給食時間にビデオによる食指導。

ゲット!ゲームをクリアしながらマナーへの意識も高めていってほしいとのねらいがあります。

「1年生は給食が始まって約2か月が経ったころにあたります。マナークエストの勇者のレベルアップを目指してクラス全員で頑張っていました。マナーを意識して、姿勢よく、お茶碗を持って静かに食べている子が多く素晴らしいです」と佐藤先生。

児童からは、「きれいに食べられたよ!」「嫌いな食べ物があつたけれど頑張つて食べてみたよ」などと、きれいになったお皿を見せてくれたり、お話を



給食メニュー:
札幌の郷土料理となったスープカレー

しにきてくれたりする子がたくさんいました。「マナークエストを通して、マナーについてはもちろん給食にも興味関心をもってもらえるとうれしいです」と佐藤先生は確かな手ごたえを感じていました。

食にはたくさんの人が 関わっている

本校が初任地で3年目になる佐藤先生に栄養士を志したきっかけをお聞きしました。「子どもの頃から食べることが好きでした。高校生の頃、食関係の仕事に就きたいと思い始め、子どもたちが大人になつてからもずっと健康に過ごせるような食のサポートがしたくて大学で栄養士の勉強をしました」

「大学時代には学校実習へ行き、調理室での作業において、お米を大きく

な釜で混ぜる作業やその重さなどに新鮮な驚きがありました」と語ってくれた佐藤先生。

12月には給食週間も控えており、給食室での調理員さんの仕事ぶりを動画で紹介する予定。給食を調理している午前のお仕事と後片付けをしている午後のお仕事の2タイプを制作し、給食の大切さ、調理員さんへの感謝の気持ちなどをもちてもらえるように食指導につなげていくそうです。

「これからも子どもたちには、自分のからだのことや健康のことをよく考えるようになってほしいです。そして、給食に限らず食事には多くの人が関わっていること、生き物の命をいただくという感謝を忘れずに食べてほしいです」と、佐藤先生は取材を締めくくってくれました。

新琴似南小学校そして屯田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。

プレゼント応募(各種)・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」、「親子会員申込」、「社員・パート募集」
「プレゼント応募」いずれかを明記

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。

編集事務 営業

社員・パート大募集!

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!!

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!!

1ページの「読者アンケート」にもぜひお答えください!

編集後記

ビタミンDは骨を丈夫にしたり、免疫力をアップさせる大切な栄養素。日光に含まれる紫外線を浴びて体内でつくられますが、冬になると日照時間が短くなり、体内でつくられるビタミンDは夏と比べて約70%減少。秋鮭は一切れて一日の摂取目標量の60%をまかなえます。キノコ類もプラスし、冬こそビタミンDを豊富に含む食材を活用して、元気モリモリ!

次号の発行は、

2021年12月20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。食育の日19日が日曜日のため20日発行となります。

●レシピクイズの答え/石狩鍋