



【発行】
株式会社 参栄
「親子の食育新聞」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.79
目次

- SDGs ニュース 目標15 陸の豊かさを守ろう
- できているかな?正しい熱中症対策!!
- 食育訪問in札幌市立もみじの丘小学校
- 今日は何の日?食の記念日

親子の食育新聞

日清製粉 **WELNA**

ケーキはふんわり
天ぷらはサクッと

日清 バイオレット
チャック付き

色が白く、きめが細かい、特選薄力小麦粉

mizkan
やがて、いのちに変わるもの。

からだに美味しい
黒酢ドリンク。

水、炭酸水、牛乳
などで6倍に薄めて
お飲みください。

黒酢
ブルーベリー
りんご

レシピクイズ

この食材からどんな料理ができるかな?

材料をまぜてオーブンで焼くと膨らむよ。甘いお菓子でみんな大好きだよ!

答えは4ページを見てね。

小麦粉 バター ベーキングパウダー
グラニュー糖 たまご 牛乳

毎月13日 **汁三菜の日**

毎月19日 **食育の日**

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。

野菜が足りない・・・
そうだ!小鉢だ!

日清製粉 **WELNA**

ふんわり食感の
仕上がり

レシビは
こちら!!

日清 お好み焼粉 500g
日清 たこ焼粉 500g

6月19日 **オホ! タコの日**

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(現・株式会社日清製粉ウェルナ)が2010年(平成22年)に制定。「オコパ・タコパ」とは「お好み焼パーティー! たこ焼パーティー」のこと。

(平成28年)制定。日付は「13」が「汁三菜」の読み方に似ていることから毎月13日に主・汁・物・主菜・副菜・副々菜というさまざまな栄養素がバランスよくとれる「汁三菜」の和食のスタイルを子どもたちにつなげていくことが目的。

表1. 民間企業が保有する森林

1位	王子製紙	19万ha
2位	日本製紙	9万ha
3位	住友林業	4.8万ha
4位	三井物産	4.4万ha

※各社HP参照

日本は国土の約70%が森林におおわれています。森林率は、何とフィンランドに次ぐ世界第2位の国なんです。

SOS！
みんな森は好きかな？
北海道は初夏を迎え、森の木々は緑でいっぱいになってきます。週末には、森の中のキャンプや登山をしたりするお友だちも多いよね。そんな森がどんどん減っていることを知っていますか？

陸の豊かさも守ろう

SDGs NEWS



森林は重要な役割を担っています。もし地球から森林がなくなったら、すべての生き物は生きていくことができません。木は、二酸化炭素(CO2)を吸って、酸素を供給し、二酸化炭素をたくわえます。雨を根や幹にたくわえることもできます。

森林を守ることで、水が浄化され川がきれいになり、川から海へ森の養分が届き、海が豊かになり、そこに棲む魚などの海の生き物たちが活かされています。近年

森林は重要な役割を担っています。もし地球から森林がなくなったら、すべての生き物は生きていくことができません。木は、二酸化炭素(CO2)を吸って、酸素を供給し、二酸化炭素をたくわえます。雨を根や幹にたくわえることもできます。

森林は重要な役割を担っています。もし地球から森林がなくなったら、すべての生き物は生きていくことができません。木は、二酸化炭素(CO2)を吸って、酸素を供給し、二酸化炭素をたくわえます。雨を根や幹にたくわえることもできます。



協力／三井物産株式会社

SDGとして資源の有効活用に取り組んでいる企業があります。たとえば先に記した三井物産は、「環境と調和する社会をつくる」ことをめざして、森林の保全を地域の文化・伝統保全にもつなげる活動を行っています。

豊かな森づくりのために「社会自治体」「経済(民間企業)」「環境」の3つがバランスよく保たれ、そのことがSDGsの目標である「持続可能なよりよい社会の実現をめざす」ためにもつながり、これらが好循環を継続していくことが重要なこととなります。

SDGとして資源の有効活用に取り組んでいる企業があります。たとえば先に記した三井物産は、「環境と調和する社会をつくる」ことをめざして、森林の保全を地域の文化・伝統保全にもつなげる活動を行っています。

豊かな森づくりのために「社会自治体」「経済(民間企業)」「環境」の3つがバランスよく保たれ、そのことがSDGsの目標である「持続可能なよりよい社会の実現をめざす」ためにもつながり、これらが好循環を継続していくことが重要なこととなります。

2022年6月 親と子の食育新聞 読者アンケート 協力をお願い

保護者アンケート

Q1:参考になったページがありましたら、どんなところが教えてください。

Q2:ご家庭で行っている熱中症対策はなんですか？

Q3:水分が多く含まれる料理で定番の料理はなんですか？

小学生アンケート

Q1:好きな飲み物はなんですか？

Q2:夏の季節に食べたい料理はなんですか？

Q3:夏休みにやりたいことはなんですか？

「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！ 5名様

ゆかり

濃く鮮やかな爽やかな香り

プレゼント応募方法

上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、メールアドレス・ハガキのいずれかで応募ください。

プレゼント応募(各様)・親子会員登録先

〒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」・「親子会員登録」・「プレゼント応募」いずれかを明記

■FAX:011-221-4717

■メール:info@shokuiku.online

締切:2022年7月18日(月)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。

※お預かりした個人情報については、該当目的のみ使用し、第三者へ無断提供することはありません。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

SDGsとは？
「持続可能な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。



北の大地とともに
どうぞ企業として、いまできることを

Coca-Cola

私たちは、SDGsに取り組んでいきます。

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

持続可能な世界を、
一粒のコーヒーから。



MITSUMOTO COFFEE

できているかな？

正しい

熱中症対策！！

熱中症とは

熱中症は高温多湿な環境下で、発汗による体温調節がうまくできなくなり、体に熱がこもること

主な症状は、めまいや顔のほてり、頭痛や筋肉痛、体のだるさや吐き気、汗のかきかたがおかしい、体温が高い、皮ふの異常、まっすぐ歩けない、水分補給ができないなど。そして重症化すると意識障害やけいれんをおこしたり、失神したり、ひどい時には命にかかわることもあります。

札幌でも近年、急に気温が上がったり、湿度も高くなつて蒸して体がそれに対応できなくなったりしがちです。この季節は日ごと

32.3℃

高き別の気温
(外気温32.3℃の場合)

35℃以上

35℃以上

150cm

100cm

50cm

5cm

気象情報で「気温」として示される値は地面から1.5mで観測されます。晴天時には地面に近いほど気温が高くなり、背の低い子どもやペットは、より暑い環境にさらされます。

汗をかいた時は塩分補給も大切です。汗とともに塩分も放出されるからです。水分と同時に塩分補給もしっかりと取りましょう。塩分補給には、塩飴や市販されている塩分補給用タブレットなど

熱中症ゼロへ

一般社団法人日本気象協会が中心となってすすめている「熱中症ゼロへ」プロジェクトという取り組みがあります。その目的は熱中症にかかる方を減らし、亡くなってしまう方をゼロにすること。

参加企業は、水分とミネラルと一緒に補給できる飲料水を製造・販売している日本コカ・コーラ株式会社、水分・塩分を手軽に食事で摂ることのできるお茶づけの素などの商品を製造・販売している株式会社永谷園、自宅での室内温度と湿度をコントロールするエアコンなどを販売している株式会社LIXIL他、各社があります。

また、ホームページ「熱中症ゼロへ日本気象協会推進(netsuzero.jp)」には、あなたの街の患者数予測と熱中症情報が載っています。ここもチェックしてみてください。

熱中症は、いつでも、どこでも、だれでも条件次第でかかる危険性があります。熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。

熱中症予防には水分と塩分補給

体内の水分量が減少すると、熱中症になりやすいです。予防で重要なのが水分補給。「水分」をこまめに、多めに取るようにしましょう。尿の量が少ない時は、水分量が足りていないと意識するといでしょう。ただし、水分補給のためのがぶ飲みは禁物。またのどが渇く前に意識的に水分補給を心がけるようにしましょう。

汗をかいた時は塩分補給も大切です。汗とともに塩分も放出されるからです。水分と同時に塩分補給もしっかりと取りましょう。塩分補給には、塩飴や市販されている塩分補給用タブレットなど

を食べるのもいいでしょう。それから、毎日の食事を通してほどよく塩分をとることも大事です。

水分と塩分を同時に補給するにはスポーツ飲料などがお薦め。スポーツ飲料は電解質※と適度な糖分を含み、水分と塩分を手軽に補給することができま

す。スポーツ飲料を20〜30分ごとにコップ1杯程度(200ml)を取るといいでしょう。

※電解質(イオン)とは、水に溶けると電気を通す物質のこと。細胞の浸透圧を調節したり、筋肉細胞や神経細胞の働きにとって重要な役割を果たしています。

これからみんなが楽しみにしている夏休みがやってきます。炎天下で屋外に出る機会も増えることでしょう。

暑さに負けない！体づくりを続けよう！

熱中症を予防するためには、暑さに負けない体づくりが大切です。そのために、日常的に適度な運動をおこない、適切な食事と水分・十分な睡眠をとるよう心がけましょう。

う。熱中症対策は万全に！もし熱中症かなと思うときはすぐに医療機関へ相談、または救急車を呼びましょう。その間、

●涼しい場所へ移動する。

●衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げる。

●塩分や水分を補給する(おう吐の症状が出ていたり意識がない場合は、むりやり水分を飲ませることはやめましょう)といった対応をとります。

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

補給しよう！いつもの飲み物に、

プラス

AQUARIUS

アクエリウス

カロリーゼロ

熱中症対策飲料売上No.1

※2

リサイクルしてね

いつもありがとう、またよろしくね

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>

※1 ミネラルとはナトリウムのこと。 ※2 熱中症対策飲料市場における2021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)

小学校

食育訪問



in 札幌市立もみじの丘小学校



開 校	平成23年4月
児童数	234名
教職員数	20名
札幌市立ノホロの丘小学校 児童・教職員数	498名
給 食 数 合 計	757食
調理員	5名

厚別区産の「にら」を
地産地消を体験

もみじの丘小学校に栄養士として赴任して3年目となる佐藤有紀先生。もみじの丘小学校と子学校のノホロの丘小学校の給食提供と食指導についてお話をうかがいました。

札幌市立もみじの丘小学校(厚別区)は、もみじ台地域にあった4校(もみじ台小学校、みずほ小学校、もみじ台南小学校、もみじ台西小学校)を統合し、本校ともみじの森小学校の2校を新設する形で2011年(平成23年)4月に開校。

開校時の願いを、「故郷をおもつ心・世界をむすぶ笑顔・未来をひらく知恵」もつとみんなで「もつとじぶんから」とし、校章にもその思いが込められています。



朝食についての指導。

には全国的に作られている野菜ですが、札幌では暖かくなつてくる春から初夏にかけて種まきをして、夏頃に収穫をします。厚別区でも「にら」が栽培されています。

自分の住んでいる所で作られたものを自分たちの地域で食べることを「地産地消」といいます。その厚別区産(下野幌)の「にら」を使った「厚別スタミナ丼」を通じて、地産地消を学びます。

「また、厚別区では昨年度「世界の料理を味わって学ぼう」という取組を行い、タイのカオラートナー・ガイやメキシコのチリコンカンなど、世界の料理を給食で味わいながら、その国の食文化を学びました。

資料には献立内容だけでなく、各国の特徴や言語も取り入れたことで、児童はその国のあいさつや言葉(こんにちわ、おいしいなど)を使うなど、楽しんでいる様子が見られました。

給食時間を
たのしみな時間に

先生も小学生の頃は給食をたのしみにしている子どもだったそうです。今年から栄養教諭として食指導を行うことになりました。

「児童が食事の大切さを理解し、望ましい食習慣を作っていくように、食指導を行っていく予定です。指導の流れや使用する資料教材など、どのようにすると伝わるのか、わかりやすいかなど、教える考えさせる難しさを感じています。が、よい指導方法を工夫していきたいです」と佐藤先生。

人気の
給食メニュー

カレーライス・わかめごはん
みそラーメン・揚げパン

もみじの丘小学校の健康

もみじの丘小学校の健康

8月1日
ホームパイの日

「ミルキー」「カントリーマアム」などの洋菓子製造・

縁もゆかりも一期一会

三島食品株式会社

ゆかり

7月7日
赤しその日

三島食品が赤しそを尊ぶ日として、この頃に赤しその収穫が最盛期を迎えることと、「紫蘇」と書くように蘇るものに由来する伝承があり、七夕の織姫と彦星伝説の1年に1度蘇ることに通じるの思

今日は何の日?

食の記念日

毎月19日は「食育の日」

8月8日は
マルちゃん 焼そばの日

マルちゃんブランドの総合食品メーカーの東洋水産株式会社が2008年

8月8日
マルちゃん 焼そばの日

マルちゃんブランドの総合食品メーカーの東洋水産株式会社が2008年

8月1日は **ホームパイの日**

ラッキーホームパイを探せ!

アクセスはこちら homepie.jp

販売で知られる株式会社不二家が2017年(平成29年)に制定。日付は「ホームパ(8)イ(1)」と読む語呂合わせから。

編集後記

風鈴には癒し効果があり、実際に体温を下げる効果もあるそうです。(ワゴコロ調べ)

今年の夏は猛暑となるといわれていますので、熱中症に気をつけてお出かけください。

8月18日は **ビーフンの日**

お米のめんでおいしくヘルシー

ケンミン食品株式会社

8月18日
ビーフンの日

ビーフン協会が2006年(平成18年)に制定。ビーフンの栄養価や食感の良さをアピールすることが目的。米でできた麺であることから、「八(8)十(10)八(8)」を組み合わせた「米」の字に由来。

「平成20年」に制定。日付は「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。