



【発行】株式会社 参栄
「親と子の食育新聞」
〒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
メール:info@shokuiku.online
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.95
目次

- 雪道の交通安全
- 「もち米」のことをもっと知ろう!
- 砂糖の不思議～料理とお砂糖～
- おいしい冬野菜を食べよう!
- 今日は何の日? 食の記念日
- しあわせを願う「桃の節句」
- 食育訪問 in 札幌市立石山緑小学校



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!

パイシート 400g (4枚入)

1袋を抽選で20名様にプレゼント!

プレゼント応募方法
応募用のURL情報はLINEにてお送り致します。是非「親と子の食育新聞」LINE登録をお願い致します。それ以外での応募の方は、P7のアンケートにご回答の上、保護者様のお名前と年令、お子様のお名前と学年、郵便番号・住所・電話番号を明記し、ハガキ、ファックス、メールなどでご応募ください。

締切: 2025年3月19日(水)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。

親と子の食育新聞
公式アカウント

ぜひフォローしてくださいね!

Instagram LINE

SHOKUIKU.NEWS

札幌市内及び近郊
290教室で
無料体験
予約制

美しい文字は
一生の宝物。

週1回90分学童は両方指導で漢字力アップ!
ペン習字 40分 + ふで習字 50分

4月30日(水)までにご入会(授業開始)の方
新規入会 Wキャンペーン!

入会金無料 +
最新の書道セット 4,900円(税込)プレゼント!
かきかたお道具セットプレゼント!
水書き習字のお道具無料貸し出し!

書峰社書道
お問い合わせお申し込みは 0120-406-200

雪道の交通安全

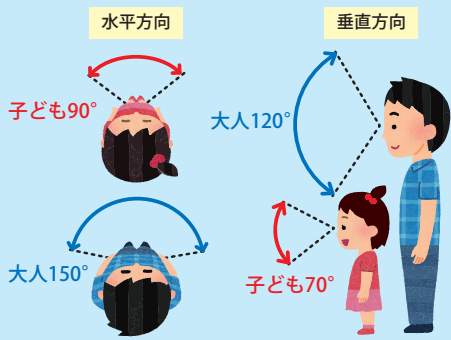
滑りやすい場所を知ろう



今年も雪の季節がやってきました。雪道には危険がたくさん。交通事故などから身を守るための注意点について、今回は一般社団法人日本自動車連盟札幌支部事業課 交通環境係の高橋純さんにお話を聞きました。

子どもの視野は狭い

実は子どもの視野は大人よりも狭く、大人には見えている信号や車が、子どもには見えていない可能性があります。スウェーデンの児童心理学者ステイナ・サンデル氏の実験によると、大人の視野は左右150度、上下120度程度であるのに対し、6歳の子どもの視野は左右90度、上下70度程度です。



雪道は車も走りにくい

凍結路は車のブレーキがききにくいので、乾いている道路に比べて、凍っている道路は8倍も滑りやすいとのデータもあります。一般社団法人日本自動車タイヤ協会のテストによると、そのため横断歩道を渡る際には、たとえ歩行者信号が青信号だったとしても、車が近づいて来ないか、注意が必要になります。降り積もった雪が除雪で道路脇に

寄せられると、通れる道幅が狭くなり、車と接触する危険が増えます。道路脇に積み上げられた雪山によって、歩道や横断歩道が車から見えにくい場合があります。特にトラックやバスのような大型車

滑りやすい場所を知る

まずは気をつけたいのが横断歩道です。車や人がたくさん通るので雪が踏み固められ、また走っている車や停まっている車の熱で雪の表面が溶けやすくなっており、ツルツルと滑りやすくなっています。横断歩道の渡り始めと終わり部分にできる凸凹や段差のほか、白線部分には水が染み込まず、薄い氷の膜ができやすいので、滑りやすくなります。なるべく白線の上は歩かないようにしましょう。



また、バスの停留所やタクシの乗降場所も危険です。利用者や車で踏み固められ滑りやすく、周辺の道路は凸凹や段差に足を取られやすいので、転ばないように気をつけましょう。

雪道は、歩幅を狭くして、まっすぐ足を地面に降ろすイメージで歩きます。慌てず一歩一歩、足の裏全体を使って上から踏みしめるように、しっかりと地面をとらえて歩くようにします。大切なのは、歩幅を狭くすることです。ペンギンのような歩き方をイメージしましょう。

「皆さんが毎日通っている通学路は、雪道になると、いつも以上に危険が隠れています。雪道はドライバーにとっても危険が増えることも、歩行者の皆さんも忘れずに、事故に巻き込まれないようにする注意も必要です」とアドバイスをいただきました。

今回は、雪道の危険をよく知る高橋さんに、貴重なお話を聞くことができました。まだまだ雪の季節、雪道に気を付けて、安全に過ごしましょう。

知っていますか？ 安全と安心の2つのマーク!!



安心と安全を運ぶGマーク
Gマークは安全への取り組みが認められ信頼できる運送事業者の証です。
詳しくは [Gマーク](https://www.hta.or.jp)



「引越安心マーク」は、(公社)全日本トラック協会が認定する引越優良事業者のマークです。
下見・見積り・確かな作業など、「引越のルール」を守る事業者であることのしるしです。
※「引越安心マーク」の取得には「Gマーク」が必要です。

やめよう！ 危険な「あいうえお」運転！

- あ 焦り
- い 怒り
- う うっかり
- え エゴ
- お おごり



北海道貨物自動車運送適正化事業実施機関

公益社団法人 北海道トラック協会

〒064-0809 札幌市中央区南9条西1丁目 TEL (011) 551-1357

詳しくは [北海道トラック協会](https://www.hta.or.jp) 検索
<https://www.hta.or.jp>

安全な車にはこのステッカーが
付いています。



もち米団地

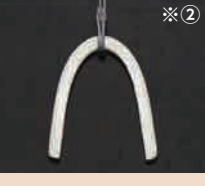
北海道はもち米の一大産地です。特に収穫量は日本第一位で、北海道47,447トン、新潟県31,481トン、佐賀県21,720トン、秋田県21,434トンと続きます。※①

もち米は、大規模な団地のような専作地域を設けることで、うるち米の花粉の飛び込みを防ぎ、純度の高いもち米を作っています。このような栽培方法を「もち米団地」といいます。こういった栽培方法によつて、北海道のもち米は品質が良く、収穫量も多いことで国内でも高く評価されています。

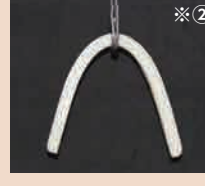
北海道はもち米の一大産地 「もち米」のことをもっと知ろう！

もち米の紹介と特徴

北海道もち米の代表格で30年以上のロングセラー商品です。冷めてもやわらかさが長持ちするのが特徴です。粘りが強く、お赤飯やおこわ、大福などに適しています。



※②



※②

きたゆきもち

餅の白さを表す白度が高く、つやと味の良さも評価されています。冷めてもやわらかく、粘りが長持ち

風の子もち

白度が高く、粒張りが良い品種。餅にしたときの粘り、コシ、キメの細かさが人気です。冷めてもやわらかく、粘りが長持ちする品種です。



※②

【コラム】北海道もち米を炊飯器で炊くコツ

炊き方の基本を覚えると、いろいろなおこわを楽しめます。「はくちょうもち」または「きたゆきもち」を使用、炊飯器2合分)

★STEP1 もち米をお米専用計量カップ2杯分、正確に計量し、力を入れないようやさしくお米をとぐ。お米が割れると、濁った水を吸収してしまうので要注意。

★STEP2 洗米後、水に30分以上浸す。ここを省くと芯が残ることが。

★STEP3 ◆お赤飯(甘納豆)の場合
もち米をザルで水切りして炊飯器に入れ、適量の食紅を溶かした水を目盛りの通りに入れて炊く。炊きあがったら、甘納豆をのせて蒸らす。目盛りがない場合、水の量はお米の重量の1.0～1.1倍が目安。

する品種です。お赤飯やおこわ、大福などに適しています。

の米菓に適しています。(餅の硬化性テスト…精米を洗米し、5℃で20時間漬けた後、餅つき機で35分間蒸した後13分間つき調整しています。この餅を成型し、5℃で24時間冷蔵したものです。)

※①令和4年産(4年産は令和5年3月31日現在)
・農林水産省検査実績より
・水稲もち米検査実績(加工用米含む)
※②写真協力…北海道米販売拡大委員会



ほおばる。がんばる。 北海道米LOVE



道産米粉ともちの
カリッモチツッ!
とうきびスパイス
かき揚げ

レシピ考案
ハーフスパイス料理家、
食育インストラクター
渡邊美樹さん

※レシピ詳細はこちらから

らくうま! 北海道ごはん

電子レンジで!
道産もちといちご
のチーズデザート

レシピ考案
てまめき料理研究家
菅田奈海さん

※レシピ詳細はこちらから

らくうま! 北海道ごはん

「ジャム」や「羊かん」などは、砂糖の効果で、腐りにくくなります。砂糖は食品中の水分と結びつきやすい性質があります。腐敗をおこす微生物などは自由な

防腐作用で腐りにくく

「カスタードプリン」を作る時に砂糖を加えると、タンパク質凝固抑制作用で、固まりにくくなるため、仕上がりはやわらかくなります。また、「すき焼き」に砂糖を加えると、砂糖とコラーゲンが結びつき、お肉がやわらかくなります。

タンパク質凝固抑制作用でやわらかく

砂糖は料理に甘い味つけをするだけでなく、料理をおいしくしたり、かたさや日持ちを変えるなど秘密がたくさんあります。昔から、色々な料理に砂糖が使われてきたのは、科学的な理由があります。今回は「料理で発揮する砂糖のちから」について、札幌保健医療大学保健医療学部栄養学科の金高有里准教授にお話を聞きました。


水分がないと増えにくくなるため、腐敗や発酵を防いでくれます。

先生 教えて!

砂糖の不思議

料理とお砂糖

私がお答えします!



金高有里准教授
札幌保健医療大学 保健医療学部 栄養学科准教授(管理栄養士・防災士・公益財団法人中央果実協会理事・NPO法人青果物健康推進協会理事)

北海道が特産のてん菜

ビートや砂糖大根とも呼ばれるてん菜は、冷涼な地域に適しているのが、てん菜糖です。



「メレンゲ」や「ホイップクリーム」などを作る際には、砂糖が卵白

泡立ちが良くなり

「パン」を作る時に生地には、砂糖を加えると、イースト菌が糖分を栄

発酵促進でふくらむ

中の水分と混ぜることで泡を安定させ、ふんわりときめ細かに仕上がります。

砂糖には溶解性という、水に溶けやすい性質があります。「ココア」の粉にお湯だけを

保水性があつて

「クッキー」や「パン」などにきれいな焼き色をつけてくれます。アミノ酸と糖が結びつき、加熱されると褐色になります。

メイラード反応で

「餅菓子」などが硬くなるのを防ぐことができます。

でんぷんの老化防止でしっとり

養源として、イーストの働きが活発になり、生地がふつくとふくらみます。

砂糖は、私たちの身近な料理にもたくさん使われています。親子で砂糖の不思議について話したり、一緒に楽しく科学を学んでみてください。

砂糖は、私たちの身近な料理にもたくさん使われています。親子で砂糖の不思議について話したり、一緒に楽しく科学を学んでみてください。

子どもは成長には、食事から炭水化物(糖質)、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよく摂ることが必要です。砂糖は糖質に含まれますが、糖質の中でもでんぷんと比較して分解されやすく、素早くエネルギー源になってくれるという特徴があります。また、精神(心)を安定させる神経物質を作り出すにも使われるため、うまく取り入れることで情緒の安定に一役買ってくれることがあります。

砂糖と子どもの成長

注いで混ぜると溶けにくいこともあり、最初の段階で「ココア」と砂糖を混ぜてお湯をお湯を注いでもタマが

ほどよく運動。
ほどよく眠る。
ほどよく笑う。

ほどよく糖分。



日本甜菜製糖株式会社



越冬野菜の代表格「越冬キャベツ」は偶然に生まれました。今から約40年前、豊作のために市場価格が一気に下がり、出荷しきれず残ったキャベツを仕方なく畑に放置しました。やがて雪が解けて春を迎えた頃、まだ青々としているキャベツが畑に並んでいるのを見て、食べてみることに。その甘さに驚き、商品化しようと保存技術と品種改良を重ね、甘くて美味しい越冬キャベツになりました。

雪解けが進む頃から収穫が始まる越冬野菜。雪の下や土の中、低温貯蔵庫で冬を越した野菜のことです。雪下野菜などと呼ばれるキャベツ、大根、にんじん、ほうれん草など様々な種類の越冬野菜が保管されています。

おいしい冬野菜を食べてよーっ！

厳しい寒さが甘さの秘密



越冬野菜の種類と特徴

◆越冬キャベツ



秋の終わりに「収穫」作業と、冬の間雪の下で保存し掘り出すという二度目の「収穫」作業を行うため、通常のキャベツより手間がかかります。低温下でも耐えられるようにと、野菜に含まれているデンプンが糖に変わって糖分を増やしたり、栄養分を蓄えるようになることか

ら、甘みが増すといわれています。

◆雪の下ににんじん



雪の下で保管されたにんじんは、甘みが倍増し、特有の臭みや苦みがとれ、にんじん嫌いなお子さんも食べられると評判です。

◆雪の下大根



秋に収穫した大根に土をかぶせておき、真冬に雪の下から掘り起こします。通常の大根より甘く、フルーッとトマト並みの糖度があります。食感はシャキシャキとしており、水分もたっぷりみずみずしさを増した

大根は、サラダはもちろん、おでんやふろふき大根などで食べるのがおすすめです。

◆越冬ねぎ



夏に育った長ねぎを冬まで収穫せず、そのまま雪の下で寝かせます。周囲をビニールで囲み、冬の日差して雪をゆつくりと解かします。雪が解け水によって、新たに新緑の葉が伸びたねぎを収穫します。雪の下で凍る寸前まで冷やされたねぎは、糖分をたっぷり蓄えてとても甘く、肉質はやわらかです。

◆寒締めほうれん草



9月中旬頃にビニールハウスに種をまき、生

育後、雪がちらつき始める頃に寒さに当てる事（寒締め）で、ほうれん草は寒さに負けないようにと、葉に糖分・養分を蓄え、肉厚になります。普通のほうれん草よりも甘く、濃い味わいが特徴です。また、えぐみ（アク）の原因であるシユウ酸もあまり増えません。サラダなど生で食べると、サクサクとした食感が味わえて、ほうれん草の甘みが広がります。

越冬野菜はいま旬、新鮮でおいしく

四季のある日本では、食材に「旬」というものが存在します。季節ごとに、旨味が強くなり食べごろになる食材があります。特定の食材が他の時季と比べて収穫量が多く、新鮮でおいしく食べることができるとき季のことを「旬」といいます。

一年を通して手に入る食材が多くなってきましたが、旬の食材のおいしさはその時季でしか味わうことができないもの。旬の食材に感謝して、おいしくいただきますしよ。

私たちは、SDGsに取り組んでいきます。

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。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

創業大正七年 / 札幌二条魚町
https://www.kanehiko.jp

北海道の天然水
北海道コカ・コーラボトリング株式会社

持続可能な世界を、一粒のコーヒーから。
MITSUMOTO COFFEE

北海道のソウルフードメーカーとして知られるベル食品株式会社（本社・北海道札幌市）が2023年（令和5年）に制定。ジンギスカン、



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（いく）にかけています。食育新聞の発行もこの日に合わせました。



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。

ラーメン、スープカレー、ザンギ、豚丼、ラーメンサラダなど、各地域に根付いている北海道ソウルフードの魅力や伝統を、北海道はもとより全国の人に知ってもらおうと、北海道の食文化を未来へ継承していく

3月1日は / 北海道のソウルフードを食べる日

創業1947年（昭和22年）・設立1958年（昭和33年）

ベル食品の設立記念日

ベル食品の商品とレシピはこちら

ジンギスカン ラーメン スープカレー ザンギ

北海道にはソウルフードがいっぱい！ 3/1は北海道の食を楽しもう！

still in progress.

キューピーマヨネーズ100年。そして、時間は止まらない。

マヨネーズ発売100周年特設サイトはこちらからアクセスしてください

マヨネーズをはじめドレッシングやパスタソースなどの食品を製造・販売するキューピー株式会社（本社・東京都渋谷区渋谷）が2015年（平成27年）に制定。日本で初めてマヨネーズを製造・販売したのは、1925年（大正14年）の3月のこと。この3月と日本初の「1」にちな

3月1日 マヨネーズの日

ことが目的。日付は家庭で手軽に北海道のソウルフードを楽しむ調味料やレトルト食品、スイーツなどを製造・販売する同社の設立日（1958年3月1日）から。

東京都江東区有明）が2001年（平成13年）に制定。日付は1875年（明治8年）の4月4日、明治天皇のお花見のお茶菓子として八重

4月4日は / あんぱんの日

創業明治三十九年

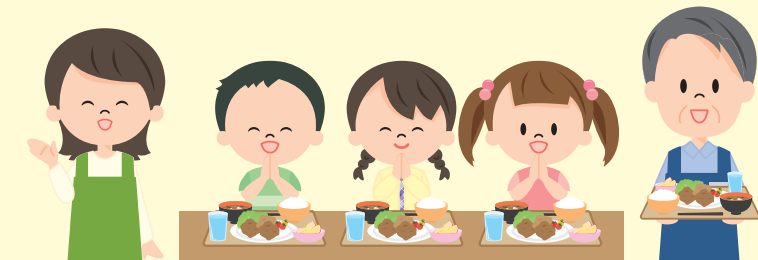
月寒あんぱん 本舗

北海道産小豆 100%使用

4月4日 あんぱんの日

各種パン、和・洋菓子製造・販売の株式会社木村屋総本店（本社・

んで、1日としました。おいしくて栄養があり、様々な料理に活用できるマヨネーズをアピールするのが目的。日本におけるマヨネーズの歴史は、キューピーの創始者・中島董三郎氏がアメリカ滞在中、ポテトサラダに出会ったことが始まりです。



桜の塩漬をいれた「桜あんぱん」の献上にちなみ。この「桜あんぱん」の大ヒットを噂で聞いた大沼甚三郎が、その「あんぱん」を自分なりに作ってみようと月餅のようになまんじゅうを作り上げ、そのあんぱんの製法を指南された本間与三郎（株式会社ほんま創業者）が、月寒にて「元祖月寒あんぱん」の製造・卸・販売を始めました。

編集後記

お彼岸は年に2回あり、春のお彼岸は春分の日（今年は3月20日）を挟んだ前後3日間です。お彼岸のお供え物といえば「ぼた餅」と「おはぎ」。春は牡丹の花が咲くことからぼた餅と呼ばれ、秋は萩の花が咲くことでおはぎと呼ばれますが、基本的には同じ物です。ぼた餅は牡丹の花のように大きめに「こしあん」で作り、おはぎは萩の花のように小ぶりに「粒あん」で作るのが一般的。北海道産のもち米を使って、手作りぼた餅に挑戦してみたいかがでしょうか。

次号の発行は、

2025年4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。

私たちと一緒に働きませんか？

営業社員募集

「親と子の食育新聞」をはじめ、広告の営業・法人営業スタッフを募集！女性が活躍できる職場です。

職務内容

各種媒体の広告企画・イベント運営・販促計画・商品開発・看板・企業へのルートセールス・新規訪問



ご興味のある方は、親と子の食育新聞HPにて求人情報をご確認の上、お申込みをお願いします。

親と子の食育新聞 株式会社 参栄

※応募先は1Pをご覧ください。

キャリアアップも目指せる！

パートさん募集

「子ども」が喜ぶ企画と一緒に考えてみませんか！親と子の食育新聞のスタッフは、みんな小学生のお子さんのいるお母さんです。あなたのアイデアが実際のイベント実施につながることも!!

職務内容

親と子の食育新聞に関わるお仕事です。（営業サポート・事務・編集・企画など）子育てでブランクのある方、未経験OK。経験者尚可。

勤務日数

週3日～4日（土日祝休・時間は応相談）

応募方法

写真付履歴書・職務経歴書をご郵送ください。後日、面接日が決定次第ご連絡致します。

親と子の食育新聞 株式会社 参栄

※応募先は1Pをご覧ください。

3月3日はひな祭り

「しあわせを願う桃の節句」



ひな祭りの由来

ひな祭りの起源は、平安時代に中国から伝わった「上巳(じょうし)じょうみ」という節句の習慣が変化し、紙の人形(ひとがた)を川や海に流す「流し雛」となりました。その後、「天児(あまがつ)」という立ち雛を飾ることで、厄を払う風習に変化しました。江戸時代に入ると、ひな人形は美しく豪華なものとなり、人形は川や海に流すものから家の中で飾るものになったのです。

桃の花を飾る由来

ひな祭りは別名「桃の節句」。これは桃の花に「魔除け・長寿の力」があると考えられているためです。また、この頃ちょうど桃の花が咲く時期でもあり、ひな祭りに桃の花を飾るといふ風習が知られるようになり、春を無事に迎えられたことを喜び、これからもみんなが元気で過ごせるようにと願う日でもあります。

ちらし寿司

ひな祭りは時代とともに賑やかな風習に変わり、ちらし寿司や菱餅、あらねなどを用意して、お祝いするようになりしました。

「寿司」は「寿(ことぶき)」を「司(つかさどる)」

「縁起のいいもの」という意味。たくさんの具材がのり、華やかで、ひな祭りにはぴったりのごちそうです。たくさんの海の幸を使い、えび(腰が曲がるまで長生きする)、れんこん(先の見通しがよくなるように)など縁起のいい具も祝いの席にふさわしく、

ひな祭りの定番メニュー

ひな祭りの定番メニューとなりしました。

◎はまぐりのお吸い物

二枚貝であるはまぐりは、対になっている貝同士のみがピッタリと合うことから、良い縁に恵まれ、夫婦仲良く、一生幸せに過ごせるようにという願いが込められて

◎菱餅3色(桃・白・緑)

桃色のお餅には、魔除け、解毒作用、桃の花を、白色のお餅には、清浄、子孫繁栄、長寿、血圧低下、純白の雪をイメージしています。そして、緑色のお餅には健

◎ひなあられ4色(桃・白・黄・緑)

ひなあられは菱餅を砕いて煎ったおかきが原型という説も。桃・白・黄・緑の4色は四季を表し、ひなあられが行き届いたと伝えられています。

◎ひなあられ4色(桃・白・黄・緑)

ひなあられは菱餅を砕いて煎ったおかきが原型という説も。桃・白・黄・緑の4色は四季を表し、ひなあられが行き届いたと伝えられています。

◆おうちで簡単!

レンジで作ってみよう さくら餅



- 材料(6個分)
- 道明寺粉.....100g
- 砂糖.....20g
- 水.....150cc
- 食紅(赤).....ごく少量
- こしあん.....120g
- 桜の葉の塩漬け.....6枚
- 作り方
- ①桜の葉の塩漬けは水に30分漬けて塩抜きする。
- ②耐熱容器に水と砂糖を入れ、食紅をほんの少し入れる(うすいピンク色に色づく程度)。

- ③600Wのレンジで4分加熱して混ぜ、ラップをしたまま10分蒸らす。粗熱がとれたら生地を6等分する。※加熱時間3分くらい様子を見ながら調整。
- ④あんこを6等分に分けて丸める。
- ⑤ラップに道明寺粉の生地を薄く広げ、あんこを包む。
- ⑥桜の葉の脈が外になるようにして、⑤を巻き、完成!

2025年2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

Q1-1:パイシートを購入したことはありますか?
・ある ・ない

Q1-2:パイシートでどんな料理を作りたいですか?

Q1-3:パイシートを使ったおすすめレシピはありますか?

Q2:雪道で歩くときに、気をつけていることはありますか?

Q3:もち米で作ってみたい料理はありますか?
・お赤飯 ・おこわ ・おはぎ ・イカ飯
・その他(自由回答)

Q4:おすすめの砂糖のレシピや活用法はありますか?

Q5:3月3日「桃の節句」や5月5日「端午の節句」でよく食べる物は何ですか?
※上記のアンケートは選択項目がないものは自由回答です

小学生アンケート

Q1:好きなパイはありますか?

Q2:新しい学年になったら、どんなことを頑張りたいですか?

Q3:ひなまつりやこどもの日に食べたい物はありますか?
※上記のアンケートは自由回答です

プレゼント応募(各種) 親子会員申込先

T060-0051 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」、「プレゼント応募」いずれかを明記し、下記いずれかの方法でご応募ください。 FAX:011-221-4717 Eメール:info@shokuiku.online

北ガスクッキングスクール 春のキッズ料理教室

美味しい料理を楽しみながら作る♪自分で作ると美味しさアップで好き嫌いも克服できちゃう?料理を作りながら環境にやさしい「食」を学びます。

2025年3月28日(金) 「春休みキッズ教室」
ふわふわシフォンケーキを作ってみよう!

①10:15~12:15 ②14:00~16:00
※①②共に終了時刻は予定となります。
・ふわふわシフォンケーキ(直径約6cm・おひとりさま2コ)
※試食はありません。全てお持ち帰りいただきます。お持ち帰り用の箱、保冷剤はスクールにてご用意いたします。マチ付きの手袋/バッグなどは必要に応じて各自ご用意ください。

2025年4月19日(土) 「定例キッズ教室」
お弁当にぴったり! かわいいサンドイッチを作ろう!

①10:15~12:15 ②14:00~16:00
※①②共に終了時刻は予定となります。
・リボンラッピングサンドイッチ
・新玉ねぎを使ったオニオンスープ

※詳細につきましては北ガスクッキングスクールのHPをご確認ください。都合により内容を変更させていただきます。

受講料:各回により異なります。HPをご確認ください。 定員:12名 対象:小学3年生~6年生 持ち物:エプロン、三角巾、ハンドタオル、筆記用具 お申し込み・キャンセル期限:各開催日の1週間前

お問い合わせ 北ガスクッキングスクール サポロファクトリー教室

●TEL(011)207-4100 ●電話受付時間9:00~17:00 ●定休日(電話休止)水・土・日・祝日

調理実習を通じて、食とエネルギーの大切さを学ぶ 新プロジェクト!! 「学校調理実習・新プロジェクト!!」 問い合わせ先:https://www.hokkaidogas.co.jp/utility/kyouiku/science/ecocooking.html

いつも「麺」をもっと美味しくする! オーマイプレミアム 「もちっとおいしいスパゲッティ」シリーズ 発売中!

●オーマイプレミアム 「もちっとおいしいスパゲッティ」 1.5mm/600g もちっとタイプ

●オーマイプレミアム 「もちっとおいしいスパゲッティ」 1.8mm/600g 太めのもちっちタイプ

いつもの一皿をもっと美味しくする もちっとおいしい スパゲッティ

商品特長

1.5mm どんなソースにもあう「もちっと食感」。 1.8mm ちょっと太めの「もちっち食感」。 おすすめはミートソースなど。 おすすめはたらこソースなど。

食感のヒミツ ※国産小麦は10%以上配合

ふっくらとツヤのある表面と、もちっと弾力的な食感を、国産小麦を配合することで実現しました。



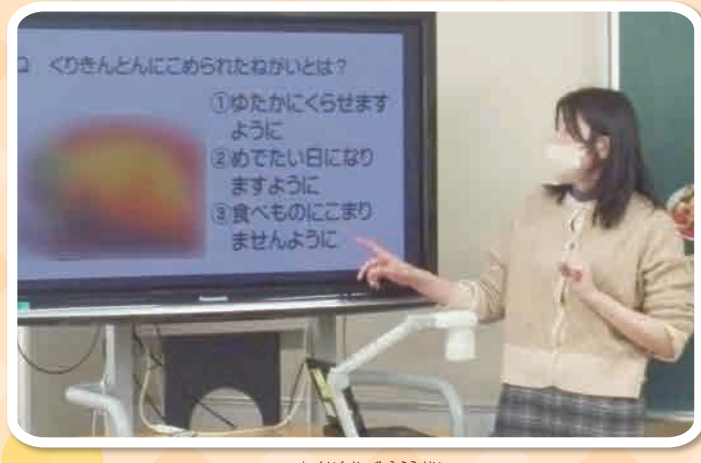
開校	2019年(平成31年)4月
児童数	433名
教職員数	34名
調理員	7名
子学校	藤野南小学校
児童数	365名
教職員数	26名
給食数合計	約860食

(令和7年1月時点)

小学校
札幌市立石山緑小学校(南区)は、石山小学校と石山南小学校の二つの学校が併合して2019年(平成31年)4月に開校。開校6年目の新しい学校です。

校章は、学校・家庭・地域の強い絆と連携を3つの円の重なりで表しています。協働の精神で困難を力強く乗り越える学校、地域に開かれた学校の象徴となっています。

お正月に食べる「おせち料理」もそのひとつ。おせちは、もともと節句に神様にお供えする料理で、食べ物ひとつひとつに意味や願いが込められています。2年生では、そんな「おせち」を題材とした道徳の授業に「おせちのひみつ」があります。石山緑小学校では、給食でお正月メニューを提供する日に合わせて、担任の先生と一緒に授業を行いました。授業では、折り紙で作ったお



◎食育授業風景



◎折り紙で作ったおせち

「子どもたちの中には、全見なく、紅白なまます」にも意味が込められています。食育だよりや給食時間を通して学びました。おせちの意味を知ること、苦手と

「子どもたちの中には、全見なく、紅白なまます」にも意味が込められています。食育だよりや給食時間を通して学びました。おせちの意味を知ること、苦手と

お正月に食べる「おせち料理」もそのひとつ。おせちは、もともと節句に神様にお供えする料理で、食べ物ひとつひとつに意味や願いが込められています。2年生では、そんな「おせち」を題材とした道徳の授業に「おせちのひみつ」があります。石山緑小学校では、給食でお正月メニューを提供する日に合わせて、担任の先生と一緒に授業を行いました。授業では、折り紙で作ったお

「お正月メニュー」
1月16日の給食の献立に、お正月メニューを取り入れました。内容は「ごはん、白玉雑煮、ぶりのみそ照り焼き、紅白なまます」で

「子どもたちの思い」
「子どもたちが喜ぶ給食を出し続けた」というのが正直な気持ちです。給食を食べることができるとは、生産者や食材を配達する方、お店の人、調理員さんなど、給食づくりに携わる多くの人たちがいるおかげです。毎日給食を食べられることへの感謝を忘れないでほしい」と白倉先生は石山緑小と藤野南小のみんなにメッセージを送ってくれました。



◎給食メニュー：ごはん、白玉雑煮、ぶりのみそ照り焼き、紅白なまます

試食品モニターさん限定20名募集!! 企業様の「新商品」「おすすめ商品」ご紹介!

親と子の食育新聞にて企業様の「新商品」「おすすめ商品」のご紹介をいたします。今月号のご紹介商品は「ホットケーキミックス」です。それに伴い、試食品モニターさんを20名募集いたします!!

めっちゃラク
ホットケーキミックス (100g)
株式会社ニップン

材料は牛乳だけ。袋の中で作れます。優しいバター風味で、ふんわり口溶けのよい食感です。

ダイズラボ
大豆粉でおいしいパンケーキミックス (125g×2)
マルコメ株式会社

大豆粉で多くのたんぱく質を摂取できます。グルテンフリーで甘さ控えめ。

試食品
モニターさん
募集要項

【募集内容】左記5品のホットケーキミックスの試食品モニターさんを20名募集します。試食品モニターさんには、各社ホットケーキミックス5品を郵送いたしますので、それらを食べた上でアンケートにご回答いただけます。また、試食品モニターさん20名のうち5名は弊社にお越しいただき、試食品を食べた感想を直接伺います。5名様には、各企業様からの、素敵な粗品をプレゼント♪日程・時間などは別途ご連絡させていただきます。尚、おお客様の同伴はご遠慮ください。【募集方法】親と子の食育新聞のLINE登録をお願いいたします。応募URLをLINE会員様にお送りいたします。※本応募はLINEでのみの応募となります。【募集人数】20名 応募多数の場合は抽選となります。【応募締切】2025年3月10日(月)

ふわふわ
パンケーキミックス (ミックス80g×2+パウダーシュガー5g×2)
森永製菓株式会社

カフェで食べるような「ふわふわ食感」と、分厚さを手軽にご家庭で再現できるパンケーキミックスです。

米粉のホットケーキミックス
(200g)
共立食品株式会社

国産の米粉を使用したホットケーキミックス。米粉特有のふっくら、もっちり食感です。

国産米粉
パンケーキミックス (200g)
株式会社波里

国産米粉を主原料にした砂糖不使用・乳酸菌配合のからだにやさしいパンケーキミックスです。