[親と子の食育新聞]
Vol.84 FREE PAPER［フリーペーパー］
2023.4月・5月



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。

2023年4月 親と子の食育新聞 読者アンケートご協力のお願い

保護者アンケート

Q1:お子様にどんな飲み物をあげていますか?
Q2:お子様の飲み物を購入される際に気を付けていることはありますか?
Q3:お子様が欲しがる飲み物は? その飲み物を欲しがるようになったきっかけは?

小学生アンケート

Q1:好きな飲み物はなんですか?
Q2:リボンちゃんを知っていますか?
(知っているなら)リボンちゃんは好きですか?
Q3:学校で、はやっていることはなんですか?

アンケート回答はこちらから

親と子の食育新聞 親子会員募集!!

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
皆さんからのご入会をお待ちしております。

お申込方法
「読者アンケート」にご回答いただき、QRコード、FAX、メール、ハガキのいずれかの方法でお申込み下さい。その際、下記の内容を明記してください。
●保護者の方のお名前(フリガナ)、年齢
●小学生のお子様のお名前(フリガナ)、学校名、学年
●郵便番号 ●住所 ●電話番号 ●メールアドレス
※読者アンケートに回答いただくと、自動的に読者プレゼントにも応募されたことになります。

読者アンケート申込先・親子会員申込み先
上記QRコードからお申込みください。
QRコード以外の方は、右記からお申込み下さい。
FAX:011-221-4717 メール:info@shokuiku.online
〒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 親と子の食育新聞担当
「アンケート係」または「親子会員係」

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!

Ribbonナポリン 470mlPET(24本入り)を 5名様にプレゼント!



提供 ポッカサッポロ北海道株式会社 TEL011-272-5381

プレゼント応募方法
上記QRコードから応募、または上記アンケートにご回答の上、保護者様のお名前と年令、お子さまのお名前と学年、郵便番号・住所・電話番号を明記の上ハガキ、ファックス、メールなどでご応募ください。

締切:2023年5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。

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!

インスタグラム SHOKUIKU.NEWS
フェイスブック

vol.84 目次
●5月5日はこどもの日
●今日は何の日? 食の記念日
●食育訪問in札幌市立西野第二小学校

次号の発行は、
2023年6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の配布、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。

STUDIO PrincesS スタジオ プリンセス 札幌
"昨年もたくさんのお客様にお越しいただきました"



小学生 卒業袴
展示会開催
6/17(土) 11:00〜18:00
6/18(日) 10:00〜18:00
(最終受付17:00)
場所/札幌コンベンションセンター 1階104・105
前撮り撮影付き! 16点フルセット!
レンタルプラン 19,800円(税込)〜
セット内容 ●着物(比翼付き) ●袴 ●半幅帯 ●草履 ●巾着 ●足袋 ●肌着 ●裾よけ ●じゅばん ●伊達締め2本 ●着付けベルト1本 ●腰ひも4本 ●写真1ポーズ ●特製写真台紙 ●写真撮影時の着付け ●写真撮影時のヘアセット
ご契約特典 制服ショットプレゼント
来店プレゼント ハンドクリーム
ご予約優先 無料ヘアアレンジ体験(展示会来店予約)
STUDIO PrincesS フォトスタジオ プリンセス 札幌 TEL011-562-2630 完全予約制
札幌市中央区南19条西16-8-1サニーハイツ藻岩1F［営業時間］10:00〜19:00［定休日］水曜日

5月5日は こどもの日



こどもの日は、1948年(昭和23年)に定められた国民の祝日で、「こどもたちの人格を重んじ、幸福をはかるとともに、お母さんにも感謝する日」です(祝日法より)。端午の節句は、「五節句」という伝統行事のなかのひとつ。5月5日には「国民の祝日」と「伝統行事」という意味合いがあります。端午の節句は男の子の節句と言われますが、こどもの日には、もちろん男女の区別はなく、そしてお母さんに限らず、お父さんに感謝してもいい日ですね。

端午の節句の始まりは?

そんな端午の節句のルーツは、奈良時代にまでさかのぼります。

奈良時代から続くこの行事は、その昔、中国から伝わった厄払いの風習でした。中国では急に暑くなるこの時期は多くの人が体調を崩し、病気で亡くなったそうです。そのため、家に悪いことがおこらないようにと、よもぎで作った人形を飾ったり、菖蒲の葉を門に掛け、厄払いをし、薬用酒を飲むなどして健康増進を祈願していました。

男の子のお祝いに変化

江戸時代に入ると、5月5日は徳川幕府の重要な式日に定められ、江戸城で将軍のお祝いをする日となり、将軍に男の子が生まれると、この日にのぼりを立てて、男の子のお祝いをするようになりました。それが庶民にも広がり、男の子の行事となっていきました。他にも、菖蒲(しょうぶ)は武道・軍事を大切にする尚武(しょうぶ)と同じ読み方である事と、菖蒲の葉の先がとがっていて剣に見えることから、男の子のイメージにつながったようです。

なぜ鎧兜と鯉のぼりを飾るの?

平安朝のころから、子どもたちは菖蒲を飾った紙の兜をつけ、石合戦などの遊びをしていたそうです。元禄時代になって紙や木でつくった菖蒲人形を庭先に立てるようになり、それがいつしか室内に飾るようになったそうです。鎧や兜は、命を守る道具の象徴と考えられ、男の子が生まれると、その子に身の危険が及ばず安全に暮らせるようにという願いが込められています。

また、鯉のぼりは、江戸時代にのぼりを立てるようになってから、のぼりに鯉の滝登りをイメージした絵を描いたことが、鯉のぼりの始まりです。この鯉のように、子どもにたくましく、立派になってほしいという親の願いが込められたのです。

端午の節句遊びから学ぶ本当の遊び

現代の子どもたちは、室内でタブレットやパソコン、ゲーム機、スマートフォンを使って一人で何時間でも過ごせるような環境にあります。技術が発達した時代の変化です。電気やゲーム機のない時代の子どもたちは、遊びは外でするものでした。

昔、男の子の遊びの一つで、端午の節句に行われていた、「菖蒲切り」と呼ばれる菖蒲の葉を使ったチャンバラごっこや、「菖蒲叩き」と呼ばれる、菖蒲を縄のように編んで地面を叩き、音の大きさを競うものがありました。道具を自分たちで考え、工夫し、仲間とふれあうのが「遊び」でした。

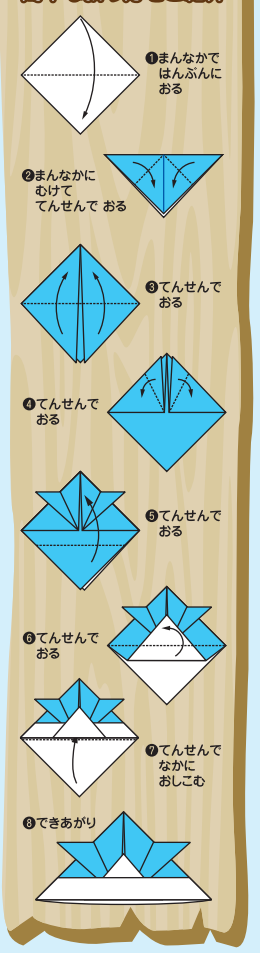
環境の違いはありますが、現代の子どもたちにも、何か工夫したものを使いながら、元気に外での「遊び」を経験してもらいたいものですね。

「兜」を作ろう



昔の子どもがかぶって遊んでいた兜。
新聞紙や大きなチラシで作ってみてください。

簡単な折り方をご紹介



社員募集! 経験者歓迎
職種:営業、企画・編集、ウェブデザイナー
営業経験のある方、IT/WEB業務経験者、パワーポイント・イラストレーターの使える方など、知識やスキルを活かしてみませんか。ご応募、お待ちしております。 株式会社 参栄

パートさん募集! 経験者歓迎
職種:営業サポート、編集サポート
パートタイムで以前のキャリアを活かしませんか? 親と子の食育新聞の発行に関わる、編集業務、営業スタッフのサポート業務です。勤務時間・日数は要相談。株式会社 参栄

やりがいのある仕事です! まずは履歴書をお送りください。
※応募先は1Pをご覧ください。

編集後記

草木が大地から顔を出す陽気となり、本格的な春の訪れが感じられるようになりました。桜の開花は例年より13日も早くなりそうです。新型コロナの規制緩和も進み、ゴールデンウィークをマスク無しで楽しめると良いですね。新1年生を始めとして、希望に満ちた学校生活を送れることを願っています。皆さんがこの新聞を見ている頃には桜がさいているかもしれませんね。

ふぞろい野菜をたべると
農家さん応援に!?

先着900名限定
農家さん応援!
ふぞろい食材入り
旬の食材おためしセット
詳しくはこちら▶
Radish Boya

教科書の漢字全ての 読み 書き 筆順 を教えます。

月会費・教材費・施設費(月) 合計5,830円(税込)
週1回90分の授業でペン習字とふで習字の両方を指導します。
ペン習字 40分 + ふで習字 50分
札幌市内及び近郊 295教室
無料体験実施中!
キャンペーン開催中!
5月31日(水)までにご入会(授業開始)の方へプレゼント!
入会金無料 3,300円(税込) キャラクタークリアファイルプレゼント!(1枚)
または
新小学1年生〜3年生 最新の書道セット 4,200円(税込) プレゼント!
かばんを9種類から選べます。※セット内容はどれも同じです。
新小学4年生〜中学生 高級筆セット 4,200円(税込) プレゼント!
創立71年の伝統 書峰社書道
お問い合わせお申し込みは 0120-406-200
子ども

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。

4月29日 銀河のしずくの日

いわてのお米ブランド化生産販売戦略推進協議会が2023年（令和5年）に制定。「おいしさ」に秀でた父と、「強さ」に優れた母を持ち、約10年をかけてお米の頂点を目指して開発された「銀河のしずく」。岩手県が開発したオリジナル品種として、お米の食味ランキングで「特A」（最高評価）を5回獲得。炊き上がりが透き通るように白くつやがあり、冷めても変わらない軽やかな食感の美味しいお米です。日付は「銀河のしずく」の「し（4）ず（2）く（9）」と読む語呂合わせから。関連する記念日として、岩手県が10年かけて開発した水稲品種「金色の風」の日が5月29日となっています。

いわて純情米
消費拡大月間
［銀河のしずくの日］4/29～5/29［金色の風の日］
いわて純情米記念日制定オープンキャンペーン開催中!
クイズに答えると抽選で素敵なプレゼントが当たるチャンス! 詳しくはこちら!
JA全農いわて | いわてのお米ブランド化生産販売戦略推進協議会

5月3日 F&E酵素の日

発酵飲料や機能性飲料の製造・販売などを手がける株式会社ケルプ研究所（本社・札幌市北区）が2022年（令和4年）に制定。同社が販売する「F&E酵素」は野菜や果物のエキスを発酵させた植物エキス発酵飲料で、より多くの人に知ってもらうことが目的。原料に由来する酵母や乳酸菌を活かして発酵させる日本の伝統的な自然発酵の製法を創業時から変えずに守り続け、手間と時間をかけて丁寧に製造しています。日付は「こう（5）そ（3）」（酵素）と読む語呂合わせから。

健康生活のお手伝い
ケルプ研究所は酵素とヨガでみなさまのお役に立ちたいと考えています。
YouTube
健康生活のお手伝い 株式会社ケルプ研究所 SINCE 1978
F&E酵素は、約60種類の植物原料からエキスを抽出し長期間発酵・熟成させる日本の伝統的な健康飲料で、昭和53年創業以来製造しています。
Yoga YOGA LIFE SCHOOL IN SAPPORO since 1980.

5月5日 わかめの日

日本ワカメ協会が1983年（昭和58年）に制定。「こどもの日」にちなみ、子どもの成長、発育に欠かせないミネラル、カルシウム等を含んだワカメをたくさん食べてもらおうと設けられました。ワカメは出産祝いに使われるなど、子どもとワカメは大きく結びついていることもこの日が選ばれた理由。また、この頃は、新ワカメの収穫時期でもあります。ワカメ（若布、和布、稚海藻）は、古くから日本人に親しまれてきた海藻であり、現存するもっとも古い歌集である『万葉集』にも残されています。

こどもの日はわかめの日
5月5日 GOGO わかめキッズキャンペーン
平野レミさん考案! わかめレシピ公開中
理研ビタミン株式会社

5月6日 ふりかけの日

ふりかけを国内外に広める活動を行っている一般社団法人・国際ふりかけ協議会が2015年（平成27年）に制定。大正時代、「ふりかけの元祖」といわれる熊本県の薬剤師である吉丸末吉氏は当時の日本人のカルシウム不足を補う方法として、魚の骨を砕いてご飯にかけて食べることを考案しました。その吉丸氏の存在を広めるとともに、「ふりかけ」という食文化の発展が目的。日付は吉丸末吉氏の誕生日が1887年（明治20年）5月6日であることから。



5月7日 コナモンの日・粉の日

「コナモンの日」は、「粉もん」（粉でできた食べ物の総称）を愛するメンバーで構成される民間団体「日本コナモン協会」が2003年（平成15年）に制定。たこ焼き・お好み焼き・うどん・そば・パンなど、「粉」を使った食品「コナモン」の魅力をPRすることが目的。コナモン文化の普及と継承を目的に活動を行っています。また、この日は小麦粉を使用した食品など「粉」の役立つ利用方法をアピールする日として「粉の日」にもなっています。日付は「こ（5）な（7）」と読む語呂合わせから。



5月23日 リボンナポリンの日

ポッカサッポロフード&ビバレッジ株式会社（本社・愛知県名古屋市中区）が2016年（平成28年）に制定。日付は、「リボンナポリン」（Ribbon NAPOLIN）の前身である「ナポリン」が1911年（明治44年）のこの日に全国で発売されたことから。その美味しさをPRすることが目的。

ナポリンの発売当時は特に北海道でたくさん売れ、その後、「もう一度ナポリンを飲みたい！」という声が多かったため、1954年（昭和29年）に北海道限定で販売を再開し、今も北海道限定となっています。

ナポリンで使用している砂糖は全て北海道産のてんさいから作られるビート糖を使用、また水は北海道のおいしい水を使っています。



6月13日 いいみょうがの日

古くから薬味として珍重されてきた「みょうが」。「みょうが」の特徴は、爽やかで上品な香りと、シャキシャキとした食感。また、自生している「みょうが」は緑色で、高知の「みょうが」は鮮やかなピンク色が特徴。その全国1位の産地（全国出荷量の9割）である高知県の高知県農業協同組合が制定。ビニールハウスで1年を通じて栽培が盛んな「高知県産のみょうが」をより広くPRすることが目的。蒸し暑くなってくるこの時期に、冷や奴やそうめん、カツオのタタキなどの薬味として添えられます。

日付は6月が「みょうが」の旬の時期で生産量が増えることと、13日を1と3で「い（1）いみ（3）ようが」と読む語呂合わせから。



小学校 食育訪問

in 札幌市立西野第二小学校

開　校	1976年（昭和51年）3月
児童数	680名
教職員数	40名
給食数合計	約720食
調理員	5名

札幌市立西野第二小学校（西区）は、1976年（昭和51年）3月に開校。

開校を記念して、春に校庭のまわりに「さくら」の木が植えられ、校木と定められました。「さくら」は、がっちりした根、五角形の正しく整えられた美しい花があることから、たくましい身体に宿る、調和のとれた美しい心を育てる、大切さを学ぶ願いを込めています。また、周囲が緑の山の中にあってひときわ目立つ「さくら」の姿から、個性を大切にした人間づくり、特色のある学校づくりをめざしています。

丁寧な食指導を心がけています

新1年生を迎える入学式の準備で忙しい時期に訪問しました。栄養士の下出千津瑠先生は、西野第二小学校に着任してこの春で3年目。



下出千津瑠先生

「今年の新1年生は109人。初めての給食をワクワクしながら心待ちにしているかと思います。子どもたちが元気に過ごせるように、健康と成長を考えたおいしい給食と食指導を提供・発信していこうと考えています。給食では、今まで食べたことのない食材やメニューが出ることもあるかもしれません。食べたことがないものを口にするのは、とても勇気がいること。それでも食べず嫌いはせず、まずは一口食べてみよう！と思えるような声掛けをしていけたらと思っています。」と話す下出先生。

下出先生の好きな給食メニュー
たぬきうどん、チーズポテト、揚げパン

「この春から、学校での新型コロナウイルス感染対策も変わろうとしています。本校では黙食を実施していましたが、今年度からは緩和されることになりました。本来給食は『みんなで食べる楽しい時間』。黙食の中で、それを伝えていくことに難しさを感じていましたが、今年度は給食時間での子ども達とのふれあいを増やしていきたいです。」

「今年度の食指導については、養護教諭とも協力して実施することを企画しています。本校の実態にあわせ、朝ご飯に焦点を当てた指導を実施できたらと思っています」と、その一端を紹介してくれました。

これまでも、給食時間は各クラスをまわって、盛り付けや食べている様子を毎日確認するという下出先生。

月1回の割合で実施している「食育放送」は、子どもたちが楽しみに待っている様子が見られるとのことでした。指導に関しては、子どもの興味・関心を高める教材づくりを意識しています。たとえば、各自が持っているChromebookを上手に活用するようにしています。

企画「やさい食べチャオ！デー」を充実させたい

今年度も、「やさい食べチャオ！デー」の取り組みを続けていきます。

「やさい食べチャオ！デー」とは、旬を意識したその月のテーマとなる食材を設定し、その食材についての知識を深めるとともに、実際に給食でも味わおう！という取り組みです。今年度は、春はたけのこと山菜、夏はナスやトマト、秋はさつまいもとごぼう、冬から早春にかけてはキャベツ、ニラ、なばなで実施する予定です。

指導としては、Chromebookで、実際の写真などを使用した資料を提供し、より子どもの興味・関心を高めることを意識しています。学年に応じて理解を深められるよう工夫して、やさいの魅力を子どもたちに伝えていきます。

取材の最後に、児童たちへのメッセージとして、「みんなに、給食の楽しさと、食の栄養が、心身の成長に大切なことをわかってほしいですね。苦手な食材が出てくることもあるかと思いますが、少しずつでも食べてみて。何ごともトライしてほしいかな」と、下出先生は西野第二小の子どもたちに、やさしく笑顔でエールを送ってくれました。



給食メニュー：酢豚、春巻き、おひたし

人気の給食メニュー
揚げパン、とりめし

あさごはんを たべると ON になる 3つのスイッチ





食指導の資料

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





