



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 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.86 目次

- お米で子どもは変わる!
- 「牛乳の力」再発見!
- SDGsって知っていますか
- 特別企画まるい三越の夏休み
- お月見って知ってる?~十五夜~

- 夏の疲れをとる入浴「銭湯と季節湯のすすめ」
 - 今日は何の日? 食の記念日
 - 食育訪問In札幌市立手稲山口小学校
- 次号は、2023年10月19日の発行予定です。

編集後記

日の入りも早くなってきました。8月8日が立秋で、暦の上では秋です。初秋というところでしょうか。みなさんは、何で秋を感じますか。私は「とんぼ」です。とんぼが飛んでいるのを見ると、夏も終わり、秋が来たと思います。虫たちの方が早く季節の変化を感じているのかもしれない。私たちもめぐる季節の中で、秋の気配を楽しめるといいですね。

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!

かどやのごま油

- かどやの 太白ごま油 300g×1本
- 健やかごま油 196g×1本

これらをセットで **15名様にプレゼント!**

提供: かどや製油株式会社

プレゼント応募方法

6ページのアンケートにご回答の上、保護者様のお名前と年齢、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9月19日(火)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 フェイスブック

SHOKUIKU.NEWS

教科書の漢字全ての読み書き筆順を教えます。

札幌市内及び近郊 290教室 **無料体験実施中!**

10月31日(火)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)

小学1年生~2年生 **最新の書道セット** 4,900円(税込) プレゼント!

小学3年生~中学生 **高級筆セット** 4,900円(税込) プレゼント!

月会費・教材費・施設費(月) | 合計5,830円(税込)

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**

お米で子どもは変わる!!

お米についてのお話 第1回

みんなは、毎日ごはん(お米)を食べているかな? 日本人の主食はお米。食育新聞8月号から全4回、シリーズでみんなにお米についてお話をします。



日本人の主食といえ ばお米ですが、国民一人当たりの消費量は減少していることをご存知ですか。

農林水産省によると、国民一人当たりのお米の年間消費量は昭和37年をピークに、現在では50・8kgと43%減少しています(令和2年)。

一方で、おにぎりやお寿司といった料理は、世界的にも人気となっています。

お米(ごはん)の栄養成分

お米には体に必要な様々な栄養成分が含まれています。主成分は、脳や体のエネルギーになる炭水化物ですが、その他に、筋肉や血液などの体の基本を作るたんぱく質も含まれ、さらに、亜鉛などのミネラル

お米って太るの? それは誤解です!!

よく「お米は太る」と言われています。太る原因といわれる「お米の糖質のエネルギーは1gあたり4kcalで、脂肪(1gあたり9kcal)の半分以下なのです。むしろ腹持ちもよく、お米は、決して太る食品ではありません。

お米に含まれる炭水化物にはとても重要な働きがあります。炭水化物は、体内に吸収されるとブドウ糖という糖に分解され、脳や筋肉などのエネルギー源となります。



なりませぬ。特に脳はブドウ糖を主たるエネルギー源とします。ブドウ糖が不足すると、脳の働きが鈍くなったり、集中力が低下します。また、炭水化物が不足すると、スタミナ切れを起こしたり、疲れやすくなります。炭水化物は、私たちの活動源として欠かせない栄養素です。

ごはんには健康的な生活に欠かせない栄養がいっぱい!

ごはん 1杯分 150g 253Kcal に含まれる主な栄養素

- ★たんぱく質 3.8g
体をつくり、体内でさまざまな働きをする。牛乳、コップ約1/2杯分(111ml)に相当。
- ★鉄分 0.2mg
体のすみずみに酸素を運ぶ働きがあります。ほうれん草の葉1~2枚分(7.5g)に相当。
- ★脂質 0.5g
体のエネルギーになり、細胞もつくってくれる。6枚切り食パン1枚の1/6(11g)に相当。
- ★カルシウム 5mg
歯や骨をつくったり、イライラした気分をおさえます。さんま(生)約1/6尾(17g)に相当。
- ★炭水化物(糖質) 55.7g
体と脳を活発させるエネルギーになります。じゃがいも3個分(316g)に相当。
- ★ビタミンB1 0.03mg
疲れた体を元気にする働きがあります。キャベツの葉1~2枚分(75g)に相当。
- ★亜鉛 0.9mg
皮膚や骨格の成長・維持に必要なミネラル。ブロッコリー1/2個分(130g)に相当。
- ★食物繊維 0.5g
お腹の調子をよくして、さまざまな病気を予防。セロリ1/3本分(30g)に相当。

その炭水化物を効果的に摂るには、お米が適しています。お米の主成分である炭水化物は優先的にエネルギー源として使われるからです。また、お米はゆつくり消化吸収されるので、食後の血糖値の上昇も穏やかで、結果的に体脂肪になりにくいのです。お米は腹

持ちもよい食品なので、食べ過ぎや間食を防ぎ、肥満予防にもなります。子どもの肥満は、将来生活習慣病にかかりやすくなる危険があります。子どもの肥満が増えている原因の一つに食生活の変化があります。私たちは以前は、炭水化物を主体に食べていましたが、最近は揚げ物など高脂肪高エネルギーの多い食事をたくさん食べています。高脂肪食は、少量でも大きなエネルギーを持ち、脂質を摂りすぎるとエネルギー過剰となり、余ったエネルギーが体脂肪として蓄積されます。また運動不足も肥満の原因と考えられます。

お米を中心とした日本食の良さが世界で認められています。主食をお米にすると、いろいろな食材と組み合わせ、バランス良く野菜と副菜を食べることができ、自然と栄養バランスが整った食事となり、そして、適度な運動と十分な睡眠を心がけることで、のぞましい生活習慣を身につけることができます。

3つの条件を満たしたレシピも募集!

- ごはんがすすむレシピであること!
- 道産食材を使用していること!
- 簡単に作れること!

- 募集要件
 - ・上記3つの条件を満たしていること
 - ・レシピ誕生のきっかけ
 - ・レシピの完成写真
 上記の要件を満たして、専用応募フォームからご応募ください。

※その他、応募規約をご確認の上ご応募ください。
- 募集部門 募集は2部門! お好きな部門を選んで応募してください!
 - 「ラクうま!北海道ごはん」部門
 - 「のせうま!北海道ごはん」部門
- 審査について
 審査員の厳正なる審査の上、各部門上位5レシピを決定し、2023年11月頃にWEB上の一般投票にてグランプリを決定。
- 審査員 下記3名のほか、関係団体職員による審査を予定。
 - 管理栄養士 坂下 美樹先生
 - たまめき料理研究家 菅田 奈海先生
 - ライスボールプレイヤー 川原 悟さん



ごはんのおともグランプリ 2023

我が家のラクのせうま!

北海道ごはん

主催 / 北海道米販売拡大委員会 協力 / 北海道米食率向上戦略会議

募集期間 2023年8月1日(火)~9月20日(水)

グランプリには

北海道米&商品券5万円分

贈呈します!



今年は! 参加賞でお米がもらえる!!

※各部門先着50名様

詳細は特設ホームページをご覧ください!

<https://gohan-no-otomo-gp.jp/>





成長期の子にとって必要な牛乳

私たちの体の筋肉や臓器、血液、皮ふ、爪、髪の毛などはたんぱく質でできています。牛乳には、成長期に必要なたんぱく質とカルシウムが豊富に含まれています。そのため毎日の学校給食では、必ず牛乳がついてきます。牛乳には、乳特有のたんぱく質であるミルクプロテインが含まれていて、手軽に多くのたんぱく質を補うことができます。ミルクプロテインは、筋肉を作る材料として優れています。

ふだんからの牛乳摂取習慣が大切

給食のある日とない日で、「牛乳を飲んだ回数」に大きな開きがあるとの報告があります。給食のある日は小学生1・81回、給食のない日には0・40回となっており、

200〜470mlの差があります。これは、牛乳1〜2本分に当たりります。(一般社団法人「ミルクホーム」ページ参照) 特に、学校給食の提供がない夏休みでは牛乳を飲む回数が減ります。日ごろから家庭で牛乳を飲む習慣を身につけましょう。

①子どもにはカルシウムが必要
牛乳を飲むと、強い骨を作るのに必要な栄養をまとめて摂取できます。ご家庭でも牛乳を食生活に取り入れて、強い体を作りましょう。

②手軽に栄養バランスを整えられる
牛乳はコップ1杯で(約200ml)で1日に必要なカルシウム量の約1/3が摂れます。炭水化物、脂質、たんぱく質はもちろんビタミン

③朝食は一日のエネルギー源
朝食を食べることで体温が上がり、脳も活動を開始して、やる気や集中力がわいてきます。朝、時間がないときでもシリアルにさつと牛乳をかけたリ、パンだけよりも牛乳と一緒に飲めば、朝の栄養補給をサポートしてくれます。

④運動の後に牛乳を飲もう
子ども時代に運動習慣を身につけることは、生涯にわたる健康的で活動的な生活習慣の形成に役立ちます。体を動かすと、骨に負荷がかかります。また、運動で使った筋肉を回復・強化するのは、たんぱく質に含

⑤体が作られるのは成長期だけ
一生のうちで骨量が増えるのは、体が作られていく成長期だけ。この期間にしっかりと成長できるかが、将来の健康にもつながります。

⑥体が作られるのは成長期だけ
子どもは成長のため、大人は日中の活動で疲れた体の疲労回復のために、牛乳を夜飲むとよいと言われています。

まれるアミノ酸です。牛乳なら、必須アミノ酸のバランスがよい良質なたんぱく質、またコンディションを整えるのに必要なミネラルやビタミンも補給できます。運動直後に牛乳を摂取すると、血液量が増加し、熱中症のリスクが下がります。最近の研究では、筋肉の回復を早めるだけでなく、体の抵抗力が増すことも分かっています。

⑦牛乳はいつ飲んでもかまいません。毎朝の牛乳は、睡眠の改善の効果があると言われています。乳たんぱく質に豊富に含まれるトリプトファンから睡眠ホルモンといわれるメラトニンができて眠りにつきやすくなると言われています。

⑧夜に牛乳を飲むと、骨の形成をするのに役立ちます。睡眠中は成長ホルモンが出るので、長ホルモンが出るので、子どもは成長のため、大人は日中の活動で疲れた体の疲労回復のために、牛乳を夜飲むとよいと言われています。

⑨目的にあわせて最適なタイミングで飲むことで、元気な毎日を過ごしましょう。



レモンラッシー
材料3つを混ぜるだけで簡単に作れる、レモン風味の爽やかなラッシーです。レモンと牛乳と一緒に摂ることでカルシウムが吸収されやすくなります。お子さまにもおすすめです。※レシピには、はちみつが含まれます。1歳未満の乳児には与えないでください。

作り方
全ての材料をグラスに入れ、よく混ぜる。

材料1人分
・牛乳：200ml ・レモン汁：大さじ2
・はちみつ：大さじ1

健康にアイデアを **meiji**

えにわこうじょう 恵庭工場では 「明治おいしい牛乳900ml」を パック詰めし、皆さまのもとへ お届けしております。

新鮮な生乳のおいしさ、そのまま **明治おいしい牛乳** 生乳100%使用 ナチュラル・ダイスト製法 要冷蔵(10℃以下) 900ml

明治恵庭工場は 生産開始から 1周年を 迎えました!

※イメージ図 株式会社明治

SDGsって知っていますか

SDGs(持続可能な開発目標)って?

SDGsとは、「持続可能で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。あらためて、SDGsについて考えてみましょう。

SDGsは「持続可能な開発目標」という意味の英語(Sustainable Development Goalsの略)のことで、国際連合によって、2016年から2030年の15年間で達成するための目標が決められました。世界にある課題を、世界のみならず解決するということです。2015年に決められたSDGsは、全世界の人が「自分ごと」として取り組めるような、身近な課題もたくさんあります。

SDGsは17の目標を設定

SDGsでは17の目標と、この目標を定めています。世界の中のあらゆる場所、あらゆる形の貧困を

終わらせること。

【目標2】飢餓をなくす

すべての人が、栄養のある十分な食事をとれるようにすること。

【目標3】健康であること

すべての人が健康で、病気を予防できること、適切な治療を受けられること、無事に赤ちゃんを産んだり、だれでも薬やワクチンを手にできたりすること。

【目標4】質の高い教育

だれもが平等に質の高い教育を受けられること。

【目標5】ジェンダーの平等

女性、女の子ということで差別されないようにし、すべての女性や女の子に力を与えること。

【目標6】清潔な水と衛生

すべての人が安全な水と衛生的な環境を得られるようにすること。

【目標7】クリーンエネルギー

すべての人が新しいエネルギーを安い価格で安定して使えるようにすること。

【目標8】適切な良い仕事と経済成長

自然資源が守られ、みんなが参加できる経済成長。そして、すべての人が仕事ができること。

【目標9】新しい技術とインフラ

電気、ガス、水道、交通、インターネットなどのインフラ(インフラストラクチャー)の略)をつくり、新しい技術を生み出しやすくすること。

【目標10】不平等を減らす

国と国との不平等や、国の中での不平等や格差を減らす。

【目標11】持続可能なまちと地域社会

すべての人が安全に住みやすい家や、水電気など必要なサービスを得られるまちや地域社会にすること。

【目標12】責任を持って生産・消費する

すべての国がものをつくらたり使ったりするときに、資源をむだにしないようにすること。

【目標13】気候変動への対策

気候変動の問題や、気候変動が原因の自然災害に対する備えの強化

【目標14】海のいのちを守る

海の汚染を減らすことや、海からの資源を持続可能に利用できること。

【目標15】陸のいのちを守る

森林の保護や、砂漠がこれ以上増えないように対処する。また、絶滅危惧種を保護し、生物の多様性が失われることを防ぐこと。

【目標16】平和で公正な社会

平和でみんなが参加できる社会づくり、すべての人が司法(法律)にもとづいた裁判や手続き(き)を利用でき、きちんと実行される公正な制度をつくること。

【目標17】目標のために協力する

目標1から目標16まで、すべての国が協力し合い、目標達成のための行動や方法を強化すること。

【目標18】パートナーシップ

みんなもこれらの目標について考えたり、話し合ったりして興味・関心を持ち、自分のことだけでなく、みんなのことや地球を大事にしていることを考えてみよう。

SDGs NEWS

「容器の2030ビジョン」を推進

北海道コカ・コーラを含む日本コカ・コーラシステムでは、グローバルビジョン「廃棄物ゼロ社会(World Without Waste)」に基づいて、1980年代より約40年にわたってペットボトルの回収・リサイクルに取り組んでいます。容器軽量化による省資源化や、ペットボトル容器の回収・リサイクルなどを通じて「2030年までに世界で販売する自社製品と同等量の缶・ペットボトル容器を回収して新たに再生したペットボトル素材と環境にやさしい植物油由来のペットボトル素材のこと」



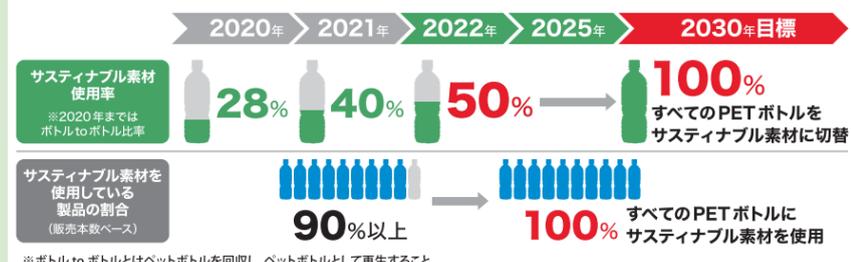
旗艦製品の100%リサイクルペットボトル化完了

「コカ・コーラ」などの旗艦製品は既に100%リサイクル・ペットボトルに切り替わっています。また、2022年2月時点で、国内で販売している90%以上のペットボトル製品にサステイナブル素材が使われています。(サステイナブル素材とは、使用したペットボトルを回収して新たに再生したペットボトル素材と環境にやさしい植物油由来のペットボトル素材のこと)

ラベルレスを強化、容器軽量化の推進

2022年2月現在、容器からラベルをなくしてプラスチック使用量を減らしたラベルレス製品は、8ブランド18製品にのびります。また容器軽量化による省資源化も進んでいます。北海道コカ・コーラグループは、これからも廃棄物ゼロ社会の実現に向けて、取り組みを進めていきます。

日本のコカ・コーラシステム「容器の2030年ビジョン」



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



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。

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

かね彦 イメージキャラクター「きびっこちゃん」

近くの森を守る。近くの水も育てる。

あなたが購入したいろはすの売上の一部が日本の水源を守る活動に寄付されます。

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）

リサイクルしてね
いっしょに地球を大切にしよう

持続可能な世界を、一粒のコーヒーから。

MITSUMOTO COFFEE

地域の魅力と、地元みんなの思いに私たちの技術やノウハウを合わせ、ソーシャルイノベーションを実現。

地域の魅力 × みんなの思い → ソーシャルイノベーションの創造

つぎのミライは、あなたの街からはじまる。

NTT東日本グループ

お月見って知ってる？

十五夜



夜空に光るお月さま。みなさん、お月見って知っていますか？お月さまとお供えもののお団子の絵を見たことがあ

ると思いますか、お月見は「中秋の名月」という秋を代表する行事です。中秋の名月とは、1年の中で最も美しいとされる月のことで、観賞できるのは、秋の半ば頃。2023年は中秋の名月が見られるのは9月29日(金)です。この日にお月見をしながらお団子を食べる習慣として日本人に古くから親しまれてきました。今日は、みなさんにお月見「中秋の名月」についてのお話をします。

お月見の風習は、平安時代に中国から伝わったと言われています。中国では毎月15日の「十五夜」に月を觀賞

する習わしがありましたが、次第に旧暦の8月15日を特別に「中秋節」として祝いするようになり、それが平安時代に日本に伝わり、日本でも広く定着していきました。お月見が広まった背景には、月の満ち欠けが暮らしたり農作業に深くかかわっていたことがあげられます。欠けては満ちる月を見て、農作物の収穫に感謝し、命の満ち欠け(命が生まれ、死んでいく)の連想から、命をつないでくれた祖先を偲ぶ(遠く離れた人や亡くなった人を守る)日となりました。収穫物に対して「おかげさまで今年も無事収穫ができました」、これから収穫するものに「どうぞ豊作でありますように」、そして「わた

起源は中国のお祭

したちの命が今あるのは、ご先祖様のおかげです。月を拝んでわたしたちを支えてくれたものに感謝をするようになったのです。十五夜はちようどお彼岸の時期にも重なります。中秋の名月に月見団子を食べるのは、江戸時代頃に始まった風習です。秋は米の収穫の時期でもあるため、米の収穫を感謝して、米を使って月に似せた丸い団子を作り、お供えしています。この頃は、かぼちゃ・栗・柿・梨などさまざまな作物も実りま

味覚をお供えするの一般的です。ほかに丸い形が月に似ている豆や芋、縁起が良いとされるツルのついた食べ物ということでぶどうなどがお供えされます。日本では中秋の名月は農業の行事と結びつき、「芋名月」などと呼ばれることもあります。古来より日本人が愛してきた秋の風情・行事とともに、月のようにいつも見守ってくれているご先祖様へ想いを馳せてみてはいかがでしょうか。

お月見団子

簡単に作れるお月見団子のレシピです。お好みでトッピングしてください。

材料 (15個分)
 ・団子粉: 100g ・水: 80ml ・お湯: 適量 ・冷水: 適量

作り方

1. ボウルに団子粉、水を加え、よく練ります。
2. 耳たぶの固さになったら15等分にし、丸めます。
3. 鍋でお湯を沸かし2を入れ、浮き上がってきたら3分程ゆでたらお湯を切り、冷水にさらし冷めます。
4. 水気を切って、器に盛り付け完成! ※団子粉に絹ごし豆腐を入れるとふわふわの食感に。団子粉と絹ごし豆腐=5:5の比率。

2023年8月 親と子の食育新聞読者アンケートご協力のお願い

小学生アンケート

- Q1: 夏休み中にやった(できた)ことはありますか?(いくつでも)
- ① 泳げるようになった
 - ② キャンプ・バーベキュー
 - ③ ダンス
 - ④ 野球やバスケットボール、バレーボールなどの球技
 - ⑤ 工場などへの社会見学
 - ⑥ いろいろなイベントなどへの参加
- SQ1-1. 「工場などへの社会見学」に行った人への質問です。どこの(どんな)工場に行きましたか?
- SQ1-2. 「いろいろなイベントなどへ参加」した人への質問です。何の(どんな)イベントに参加しましたか?
- Q2: これから、新しくやってみたい習い事がありますか?(いくつでも)
- ① スイミング
 - ② 英語教室
 - ③ ダンス
 - ④ サッカークラブ
 - ⑤ 野球クラブ
 - ⑥ 書道、そろばん
 - ⑦ その他(具体的に)

保護者アンケート

- Q1: 以下の項目について、食育新聞に掲載してもらいたい情報があれば、具体的にお答え下さい。
- ① 病気や健康維持に関することについて
 - ② 料理や栄養に関することについて
 - ③ 学校教育や授業に関することについて
 - ④ おやつや飲み物に関することについて
 - ⑤ 運動やスポーツに関することについて

- Q2: 食育新聞の一部のページが食育新聞のホームページ掲載のみの場合、ホームページから見ようと思えますか?(1つだけ) ※テーマは目次で確認
- ① ぜひ、見たい
 - ② 内容次第では、見ようと思う
 - ③ ホームページを見に行くかどうかは分からない
 - ④ ホームページは見に行かないと思う
- Q3: Q2と同様の場合、お子さんにもホームページから内容を見せるようになりますか?(1つだけ)
- ① ぜひ見せたい
 - ② 内容次第では、見せたいと思う
 - ③ ホームページを見せるかどうかは分からない
 - ④ ホームページは見せないと思う
 - ⑤ 見たいかどうかは、子どもの意思に任せる
- Q4: 食育新聞のホームページから、SNS(Instagram、LINE、TikTokなど)でイベント情報などを発信するようになった場合、それらのSNSにアクセスしようと思えますか?(いくつでも)
- ① Instagramなら見てみたい
 - ② LINEからなら、参加したい
 - ③ TikTokなら見てみたい
 - ④ 上記以外で見たり参加したりしてみたいSNS(具体的に:)
- ◆ 食育新聞へのご意見やご要望がありましたら、お聞かせください。

※WEBで回答の方は、右記QRコードから。QRコード以外で回答の方は、表紙イラストの下にある発行先(株式会社 参栄)が回答送付先になります。



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。

8月24日

ヨーグルトの日

はっ酵乳・乳酸菌飲料の専門メーカーである日本ルナ株式会社（本社・東京都品川区）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好評のバナラヨーグルトのPRが目的。日付は、8と24で「バナラヨー

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、

8月24日は

バナラヨーグルトの日

日本ルナ株式会社
おいしいにときめき
バナラヨーグルト
バナラヨーグルト
バナラヨーグルト
バナラヨーグルト
日本ルナ公式キャラクター「るなたん」

元気に過ごして欲しいとの願いも込めて。

10月10日

銭湯の日

公衆浴場商業協同組合（東京都、江東区）

2023年度 第27回

セントー感謝デー

日頃銭湯をご愛顧頂き厚くお礼申し上げます。
10月10日(火)は銭湯の日(1010)です。

①保護者1名につき小学生以下2名入浴料無料!
②大人1名につきボックスティッシュ1箱プレゼント!

札幌公衆浴場商業協同組合
https://www.kita-no-sento.com E-mail:kitanofuroya@deluxe.ocn.ne.jp

が1991年（平成3年）に制定。銭湯の利便促進が目的。日付は、10月10日は我が国で初めてのオリンピックが東京で開催された日（1964年10月10日、現在は「スポーツの日」として定着）。スポーツで汗をかけたあとに入浴すると健康増進につながる。ことから、この日を記念日として制定しました。また、「10月10日」を数字だけつなぐと「1010」となり、これを「せんとう」と読む語呂合わせから。

北海道でも、10月10日を「第27回銭湯感謝デー」としてイベントを行います。当日、来店された方には素敵な景品を用意しています。

夏の疲れをとる入浴 「銭湯と季節湯のすすめ」

暑い日が続く、夏の疲れを感じている人は、いかな？暑さが残るこの時期には、郊外の温泉や近郊の銭湯など、お湯につかて過ごすのはどうでしょう。

入浴は心身の疲れをとつてくれ、開放感を感じることにより、リラックスできてストレス解消にも。家族みんながコミュニケーションを深める絶好の機会にもなります。そこで、今回は、夏の疲れをとる入浴「銭湯と季節湯のすすめ」です。

まずは、かけ湯から！
公衆浴場でのマナー

入浴はからだにかかる負担が大きいものです。少なくとも、食後は30分から1時間、運動した直後も1時間は入浴を避けましょう。

浴槽に入る前、からだの汚れを落とすため、からだを湯に慣らし、のぼせや脳貧血を防止するために「かけ湯」は念入りに行います。浴槽の湯を心臓から遠い足首からひざ、腰、手首から腕・肩とかけてゆきます。

水分補給を十分に

入浴で汗をたっぷりかいた後は、発汗により体内の水分は少なくなっており、体液がそれだけ濃くなってしまうので、スポーツドリンクやお茶などで、水分とビタミンCの補給を忘れずにしましょう。

入浴後、30分は横になって休憩

湯からあがったら大きな乾いたバスタオルで水滴を吸い取るようにからだを拭きます。その後は、からだを横にして30分は休みます。入浴中はエネルギーが消費され、血圧も変動します。心臓への負担を少しでも軽くしてあげましょう。からだを休めることで、からだの疲れ感も解消できます。

自宅でのバスタイムの楽しみ方のひとつ 「季節湯」のすすめ

自宅での入浴もちょっとした工夫で楽しめます。9月から12月までの「季節湯」の「由来」「作り方」「効能」について、調べてみましょう。

●9月「菊湯」9月の季節湯は、菊を使ったものです。作り方は布袋に菊の葉（生の状態または乾燥させてもよいです）を入れ、熱湯をかけて15分ほど蒸らします。葉の入った袋と抽出液の両方を浴槽に入れて使います。菊の花びらを湯船に浮かべて香りを楽しむこともできます。効能は保温、血行促進。

●10月「生姜湯」ホットドリンクでおなじみの生姜湯は、お湯に生姜のしぼり汁とハチミツなどの甘味料を加えた飲み物です。入浴に使うことで、生姜に含まれる辛味成分と精油成分のおかげで体が温まります。作り方は薄くスライスした生姜を布袋に入れたものを浴槽に入れて、み出しながら使います。生姜のしぼり汁を入れ

るのもよいです。効能は保温、血行促進、抗菌。定番果実「みかん」はおいしく食べる他にも、その皮は季節湯としても使うことができます。皮に含まれる精油成分には血行促進作用があり、体が温まり湯冷めしにくいという効果があります。作り方はみかんの皮を陰干しした後、布袋に入れて湯船に浸して使います。効能は保温、美肌効果、爽やかな香りでのリラックス効果。

●12月「ゆず湯」冬至には「ゆず湯」に入ると一年中風邪をひかないという言い伝えがあります。この時期が旬のゆずはみかんと同じく柑橘類の果実ですので、体を芯から温める効果があります。冬の薬湯としてもピッタリ。作り方はゆずの実をそのまま湯船に2〜3個浮かべて使います。効能は保温、血行促進、消炎、抗菌、風邪に効き、爽やかな香りでのリラックス効果も。季節湯は、夏の疲れをとって、リフレッシュすることに最適で、おすすめです。



開校	1975年(昭和50年)3月
児童数	620名
教職員数	35名
調理員	6名
給食数合計	約660食



人気の給食メニュー
揚げパン、とりめし、沖縄そば

給食メニュー
「ジンギスカン、揚げえび、しゅうまい、きゅうりのからしづけ」

札幌市立手稲山小学校(手稲区)は、1975年(昭和50年)3月に開校。校長は、風雪に耐え、どっしりと四方に根を張った安定感のあるイチイの木。地域に根ざす本校の学校づくりの在り方を示し、調和のとれた円満な人格の形成と、たくましい心身の育成の願いを象徴しています。まっすぐに天に向かって常に若々しい緑。ひととき目立つイチイの姿に、はつらつとして個性豊かに日々を生きる子どもになってほしいとの願いが込められています。



工藤 里実先生

工藤先生
の好きな給食メニュー
しょうがえし、すまし汁

められています。栄養士の工藤里実先生は、手稲山小学校に来て2年目になります。「食事を通じたコミュニケーションを大事にして食指導にもしっかりと取り組んでいきたいです。学校内では新型コロナウイルス感染症のため、黙食をすすめてきて

ました。最近はずいぶん少い前のように会話を楽しめる食事になりました。まわりとの会話から、食べものに関心を持ち、楽しく食事をするための機会になるよう、はたらきかけたいと思います。」と工藤先生は、「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムや、食事を提供する力、食に関わる人々への感謝の心、「もったいない」という食べものを大切にする心、身に付けてほしい力は本当にたくさんあります。本校は、



境にあると感じていまして、食育情報を子どもに発信して、児童への意識づけを心がけていと思っています。「また、地元の郷土料理など古くから伝わる日本の食文化や地場産物、たとえば本校近郊

学校に給食室があります。市や区では、フードリサイクルや地場産物(地域でとれた産物)を活用した取り組みも行われており、食については恵まれた環境にあると感じています。ですので、食育情報を子どもに発信して、児童への意識づけを心がけていと思っています。「また、地元の郷土料理など古くから伝わる日本の食文化や地場産物、たとえば本校近郊

「動画を見る環境が整っている、動画による情報発信を行うこともあります。学校ではChromebookを用いた学習が行われているので、今後はそちらも積極的に取り入れて、指導の幅を広げていきたいです。前年度は、リクエスト

では大浜みやこかぼちゃやサッポロスイカが代表的な地場産物になります。かぼちゃは、毎年2回、学校の給食でも提供し、食指導も行っています。学年が上がると、知識は高く、親しみは強くなっているのを感じると、継続した指導の大切さが身に沁みます。今後は、食べものに親しみが持てるように、献立に取り入れていきたいと思っています。」と、工藤先生は食育への取り組みをいろいろ考えています。

指導としては、子どもに興味・関心を高める教材づくりを心がけているとのこと。前年度は、リクエスト

「イラストや写真なども使用した資料や、実物を模した展示物を使うことで、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、食の魅力・楽しさを子どもたちに伝えていきたいと思っています。まだまだ不慣れな点もあつて、勉強中です！」と工藤先生。

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

『親と子の食育新聞』をはじめ、営業・IT/WEB、企画・編集など、職種も様々。活躍の場はあなた次第です! 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用など、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!!

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。

親と子の食育新聞 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

子供の「食育」や「健康」に関心のある方、マスコミ経験者大歓迎です。フルタイムでお仕事できなくても、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。ご応募お待ちしております!!

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。

親と子の食育新聞 株式会社 参栄

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 皆様からのご入会をお待ちしております。

「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となります。

お申込方法

※応募先は1Pをご覧ください。