



# 親と子の食育新聞

【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.92  
目次

- SDGs持続可能なお米づくり
- 今日は何の日？ 食の記念日
- まるい三越のなつやすみ
- 自転車で乗るときはヘルメットを着用しましょう！
- 生産量日本一！昆布を知ろう！！
- 食育訪問 in 札幌市立平岸西小学校
- お札のデザインが変わったよ！

次号の発行は、  
**2024年10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。

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

応募用のURL情報はLINEにてお送り致します。是非LINE登録をお願い致します。それ以外での応募の方は、上記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・電話番号を明記し、ハガキ、ファックス、メールなどでご応募ください。

**締切：2024年9月26日(木)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

2024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

保護者アンケート  
Q1:参考になった記事がありましたら、1つだけ教えてください。  
Q2:ご家庭での熱中症対策は、どんな事を行っていますか。

小学生アンケート  
Q1:夏休み中に行った体験を教えてください。  
Q2:この夏によく食べた料理はなんですか？

プレゼント応募(各種) 7060-0051 札幌市中央区南1条東3丁目9-2札幌MIDビル5階  
親子会員申込先 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  
FAX:011-221-4717 ■メール:info@shokuiku.online

### 編集後記

9月1日「防災の日」に合わせて、近年多発する地震や自然災害にどう備えるか考えてみませんか？災害への備えでは、子どもの視点も取り入れる必要があります。子どものものを親や大人だけで準備するのではなく、子どもと一緒に準備して、一緒に考えることで家族の協力と連携を強化する機会にもなります。トランプやお絵かき用の文具、本など、気を紛らわすことのできるグッズも準備すると安心です。日頃からお子さまの防災対策にも気を配り、万一のときにご家族全員の命を守る行動を確実にとれる準備をしておきましょう。

# 北海道米最新情報

# SDGs持続可能なお米づくり

北海道は美味しいお米の産地です。今回は、そのなかでもSDGs持続可能なお米づくりにつながるお米「えみまる」の紹介です。



稲作農業では、お米を作っている人の高齢化（お年寄りが増えること）、農業人口の約6割が65歳以上により、稲作における「育苗」と「田植え」の労力が非常に大きいことから「水稲作付戸数（お米を育てている農家の数）」が減っていることが問題となつていきます。

そこで登場したのが、「えみまる」です。通常とは異なる2種類の栽培方法があり、労働力問題の解決や環境問題などでの様々な効果が期待できます。

## 直播栽培(田植えの省力化技術)

「えみまる」は田んぼに苗を植える「田植え」ではなく、田んぼに直接種を播くことができます。

## 米へんの漢字クイズ

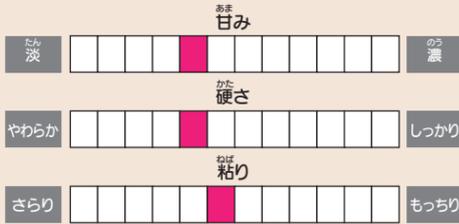
米へんの漢字っていっぱいあります。米へんに「白」と書いて粕。米へんに「分ける」で粉、米へんに「斗」で料と読むなど。お米に関係する文字、食に関する文字など、太古の昔より「米」はなくてはならない大事な食と生活の中心だったのでですね。



さて、この漢字は読めるかな？

- ① 粃 ② 粳 ③ 糯 ④ 粽

### えみまる・食味評価



通常の移植栽培なので、育苗をするためのビニールハウスは必要ですが、高密度播種にすると育苗に播く種もみの量を通常の3倍程度まで減らすことができます。

もう一つの「えみまる」の特徴として、高密度播種に向いている品種という事です。

直播栽培では、ビニールハウスでの「育苗工程」がないため、その材料が不要となり、また、高密度播種では、使用する育苗の枚数、ビニールハウスの資材などを減らすことができ、温室効果ガス(CO2)排出量を少なくすることが出来ます。

で増やすことができ、今までと同じ量のお米を収穫するのに、少ない育苗箱ですみます。また、扱育苗箱の数が減ること、苗運びの作業量や作業時間を減らすことができるため、人手不足を補うことができます。

### CO2排出量を削減

「えみまる」は高い評価の美味しいお米、食味の評価も高く、「ななつぼし」並みの総合評価を受けています。「えみまる」の名前は、従来の直播向き品種「ほしまる」の「まる」と、おいしさと作りやすさで、「消費者も生産者も笑顔になる」の意味が込められています。みんなが笑顔になる「えみまる」。是非食べてみてくださいね！

### 「えみまる」は高い評価の美味しいお米

直播栽培では、ビニールハウスでの「育苗工程」がないため、その材料が不要となり、また、高密度播種では、使用する育苗の枚数、ビニールハウスの資材などを減らすことができ、温室効果ガス(CO2)排出量を少なくすることが出来ます。

Advertisement for 'Gohan no Otomo Grand Prix 2024' featuring 'emimaru' rice. Includes QR code, dates (Aug 1 - Sep 20, 2024), and a prize of 50,000 yen in gift certificates.

Advertisement for '道産鶏肉のマリネソテー サラダ弁当' (Local Chicken Marinade Steak Salad Bento). Includes QR code and 'emimaru Gohan' logo.

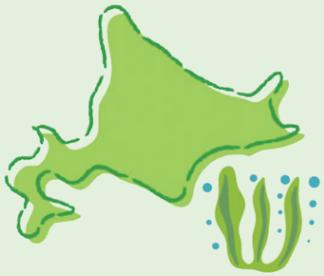
米へんの漢字クイズ答え：①こうじ ②もみ ③もちごめ、ダ ④ちまき、ソウ

# 生産量日本一 昆布を知ろう!!

私たちの食卓に並ぶお味噌汁や煮物などに欠かせない昆布。昆布は、全国一の生産量を誇る道産食材です。

### 昆布の歴史

昆布は、縄文時代の末期に中国から日本にやってきました。やがて、食料や大陸との交易品、支配者への献上品としていたようです。鎌倉中期以降には、昆布の交易船が北海道の松前と本州の間を行き交うようになり、江戸時代には、北前船を使って大阪まで運ばれるようになり、昆布を運ぶ航路の総称を「昆布ロード」といいます。昆布の名前の由来は、アイヌ民族が「コンブ」と呼んでいたものが、中国に渡り外来語として日本



に逆輸入され「コンブ」となったのでは?といわれています。

### 昆布の産地と種類

日本で採れる昆布の95%以上は北海道で、その他は東北の三陸海岸沿いで採れます。

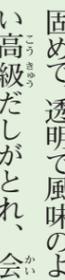
◆**真昆布(産地)主に道南沿岸**  
厚みがあり幅が広い高級品。上品な甘みがあり、澄んだだしがとれます。主にだし昆布として利用され、佃煮、塩昆布にも使われます。



◆**利尻昆布(産地)主に利尻礼文稚内沿岸**  
真昆布に比べてやや固めで、透明で風味のよい高級だしがとれ、会席料理に利用されます。塩昆布、湯豆腐などに



◆**長昆布(産地)釧路以東沿岸**  
10m~20mと長い。生産量が一番多く、佃煮



◆**日高昆布(産地)主に日高沿岸**  
別名「三石昆布」とも言われ、濃い緑に黒味を帯びています。やわらかく煮るので、昆布巻き、おでん用、だし昆布などに使われます。

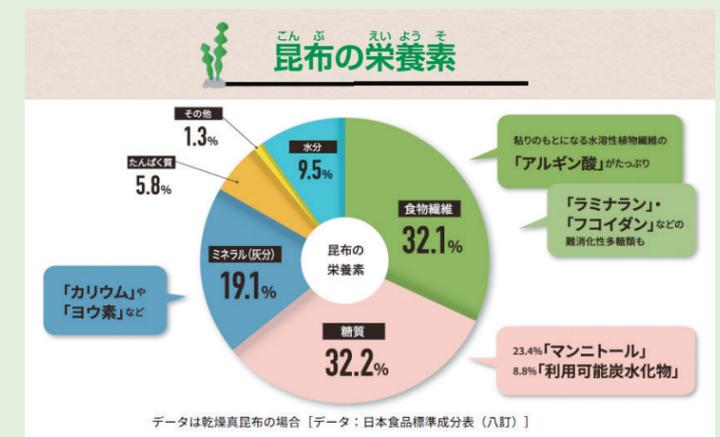


◆**羅臼昆布(産地)羅臼沿岸**  
茶褐色で羅臼オニコンの別称があり、香りがよく、やわらかで、濃厚なコクのある高級だしがとれます。主にだし昆布、おやつ昆布、佃煮などに使われます。



◆**羅臼昆布(産地)羅臼沿岸**  
おでんの材料として使われます。

### 昆布の栄養素



### 昆布のブルーカーボン

39倍も含まれています。海草や海藻、マングローブ林などの海の生物の作用で、海の中に取り込まれる炭素を「ブルーカーボン」といいます。地球温暖化の原因の温室効果ガスCO<sub>2</sub>を「ブルーカーボン」が減らしてくれています。とくに海藻類は同じ面積の樹木と比べ、約10倍ものCO<sub>2</sub>を吸収してくれることがわかってきています。昆布は大きな海藻なので、光合成率が高くCO<sub>2</sub>吸収源として注目されています。

昆布は、人間の体内では作ることができないミネラルや、ビタミン・食物繊維がたくさん入っています。昆布を煮たときに、出てくる独特のねばり成分は、「アルギン酸」や「フコイダン」といった海藻特有の水溶性食物繊維です。糖質や脂質の吸収を抑え、コレステロール値の上昇を抑えてくれます。カルシウム、鉄、ナトリウム、カリウム、ヨウ素(ヨード)などのミネラルは、体の組織を作ったり、調子をを整えたりする大切な栄養素です。昆布に含まれるミネラルは牛乳の約23倍。カルシウムは約7倍、鉄分は約

## 11月15日は こんぶ 昆布の日

全国小学生

# ポスター(絵画)コンクール

昆布は緑起が良く栄養豊富な食べ物です。そんな昆布の魅力を募集テーマから選んで絵に描いてください。

### 優秀作品には豪華賞品をプレゼント。

たくさんのご応募をお待ちしております。

#### 募集テーマ

昆布の魅力 1~6 のテーマから一つ選んで自由に描いてください。

- 1 昆布といえば北海道!
- 2 こんぶだし・こんぶの「うま味」
- 3 昆布の栄養・昆布の力
- 4 昆布漁
- 5 たくさんあるよ! 昆布の料理・加工品
- 6 注目! 海中のCO<sub>2</sub>を吸収する昆布の力

#### 対象

全国小学生

#### 絵具

クレヨン、サインペン、水彩絵の具、ポスターカラーなど自由です。

#### 作品サイズ

A3、B4、A4サイズの画用紙をヨコ位置で使用してください。

※画用紙八つ切りサイズも可。  
※必ずヨコ位置で制作してください。

#### 応募期間

2024年8月6日(火)~10月7日(月)[必着]

#### 優秀作品賞

最優秀賞 2名 ぎよれん賞 5名  
京都バス賞 5名 こんぶ賞 36名

### 各賞でうれしい人気商品がもらえる!

## 記念品

※写真はイメージです。

**最優秀賞**  
海鮮13種セット豊漁

**京都バス賞**  
バスコレクション(ミニカー)  
サイズH2×W1.5×D7cm

**ぎよれん賞**  
海の幸セット

**こんぶ賞**  
昆布セット

#### 優秀作品発表

優秀作品は京都バスのラッピングバス昆布号の車内に掲出。10月下旬に「北海道ぎよれん」ホームページ等でも発表します。

#### お問い合わせ

「昆布の日」ポスターコンクール事務局  
〒542-0081大阪市中央区南船場3-4-26  
THE PEAK SHINSAIBASHI 5F  
Email: konbu-jimukyoku@joia-inc.net  
https://www.gyoren.or.jp/konbu/poster.html

【主催】北海道昆布漁業振興協会  
【後援】京都市教育委員会  
【協力】京都バス株式会社

コンクールの詳細や応募方法は特設ホームページをご覧ください。



てゲーム感覚で学びました。また、親御様のセミナーでは、「子どもが小学生のうちを知っておきたい学費の話」を解説しました。参考になるお話が聞けて良かった、と評判でした。

丸井今井札幌本店  
大通館9階では、8月12日(月・振休)〜8月14日(水)に家族で楽しめる夏休みに向けたイベントやワークショップが開催されました。

UHBのアナウンサーが講師となって指導するテレビのお仕事体験や、親子それぞれで学ぶマネースクール、昆虫トークショーなど楽しみながら学べる夏休みのイベントとなりました。

◆テレビのお仕事体験！

UHBアナウンサーの千須和侑里子アナウンサーと狐野彩人アナウンサーのお二人がスペシャル講師となって、子どもたちに実際に自分



ニュース原稿を読みます

◆親子マネースクール

「おこづかいをもらってもすぐ使ってしまう、おこづかいを計画的に使ってほしい」という親御様の悩みを「たのしい！おもしろい！カレンダー！おこづかいゲーム」を通して、物や金銭の計画的な使い方について、じゃんけんをまじえて



おこづかい帳に買ったものの記録をつけます

◆昆虫ハンター 牧田習トークショー & クイズ大会

昆虫ハンター 牧田習氏によるトークショーでは、世界中で昆虫を探し続けてきた経験をもとに、昆虫世界からみるSDGsについてのお話や、昆虫ハンターが出会った衝撃の昆虫ベスト10、身近な昆虫の見つけ方＆捕まえ方など盛りだくさんのお話に会場大興奮！牧田氏との昆虫クイズでは、大人も子どもも手をあげクイズに挑戦しました。

「まるい三越のなつやすみ」親子で一緒に楽しんだ良い思い出作りになりましたね。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



SDGs NEWS 12 つくる責任 つかう責任

「もったいないコーヒー」を使って、オリジナルブレンド体験！

三本珈琲株式会社

創業60年の老舗コーヒーロースター三本珈琲株式会社(本社・神奈川県横浜)は、去る7月9日・10日「Delicious Stock 2024」を開催。その中で「コーヒーブレンド体験」を行いました。このイベントは、コーヒーの製造過程で発生する規格外品などまだまだ美味しく楽しめるのに捨てられてしまう「もったいない」コーヒー豆を活用して行っており、食品ロス削減への取り組みと啓発活動の一環として実施しています。自分だけのオリジナルな配合でコーヒーをブレンドできるチャンスはなかなかありませんので、参加者はスタッフの説明を真剣に聞きながら自分好みのブレンド作りを楽しんでいました。

「シルバースキンを使ったお菓子の試食も開催！」

「シルバースキンチョコレート」

「シルバースキン」といいいます。焙煎する前のコーヒー豆の表面についている薄い皮で、焙煎時に沢山発生するのですが、多くの場合は使いますが、多くの場合には使わず。三本珈琲では、「食べ物には食べ物として最後まで活用したい」との思いから、このシルバースキンを美味しく食べる方法を探索しています。今回は「カフェ(干(もと))」(北海道由仁町)さん監修の「シルバースキン焼チョコレート」の試食を実施しました。レシピはとても簡単で、溶かしたホワイトチョコレートにシルバースキンを振りかけて混ぜ、薄く延ばして焼くだけ。シンプルですが、香ばしいシルバースキンとホワイトチョコレートとの甘みがちょうどよい、カリカリ食感の美味しいお菓子が出来上がりました。

「もったいない食材」を活用した「未来へのお菓子」と「オリジナルブレンドコーヒー」。参加者は「コーヒー」で未来にやさしいイベントに大満足の笑顔を見せていました。



「シルバースキンチョコレート」

えすでいーじーず じぞくかのう しゃかい じつげん めざせ かい きょう つう もく ひょう

SDGsとは？「持続可能なよりよい社会の実現を目指す」世界共通の目標の事です。

かまエナガ かね彦  
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  
リサイクルしてね

持続可能な世界を一粒のコーヒーから。  
MITSUMOTO COFFEE

私たちは、えすでいーじーずとSDGsに取り組んでいきます。

# お札のデザインが 変わったよ!

新しいお札紙幣が7月3日に発行されました。  
お札のデザインの変更は、今のお札が発行された  
2004年以来、20年ぶりです。

### お札に人物が 描かれている理由

お札の表側には人物が描かれていますね。それは、偽造(偽札)をつくら(偽)を防止(偽)すること)を防止(偽)するた(偽)めと、みんなに親近感(偽)をもってもら(偽)うた(偽)ためです。特に私(偽)たちは、人の顔(偽)を見分(偽)けることに慣(偽)れているた(偽)め、お札(偽)にある人物(偽)の像(偽)がほん(偽)の少し(偽)でもず(偽)れたりば(偽)やけたり(偽)している(偽)とお(偽)かしいと感(偽)じます。

では、どんな人(偽)がお札(偽)に描(偽)かれるか(偽)という(偽)と(偽)なるべ(偽)く顔(偽)のき(偽)め細(偽)かいところ(偽)まで見(偽)られる写(偽)真(偽)がある(偽)こと、お札(偽)にふさわ(偽)しい品(偽)格のあ(偽)る肖像(偽)である(偽)こと、肖像(偽)の人物(偽)が国民(偽)各層(偽)に広(偽)く知(偽)られてお(偽)り、その業(偽)績が広(偽)く認(偽)められてい(偽)ることなど(偽)から最終(偽)的には日本(偽)銀行法(偽)によ(偽)って財



務大臣(偽)が決(偽)めること(偽)にな(偽)っています。

新しいお札(偽)の肖像(偽)にな(偽)った渋(偽)沢栄(偽)三(偽)郎(偽)さん(偽)、北(偽)里柴(偽)三(偽)郎(偽)さん(偽)の3(偽)名(偽)は、新(偽)たな産業(偽)の育(偽)成、女(偽)性の活(偽)躍(偽)、科学(偽)の発(偽)展とい(偽)ったこと(偽)から日本(偽)の近代(偽)化に大(偽)きく貢(偽)献(偽)しまし(偽)た。

渋(偽)沢栄(偽)三(偽)郎(偽)さん(偽)は、生(偽)涯に5(偽)00(偽)もの企(偽)業の設(偽)立(偽)に関(偽)与(偽)したとい(偽)われ

る実(偽)業家(偽)で、北(偽)海道清(偽)水町(偽)に牧(偽)場を造(偽)るなど、北(偽)海道にもゆ(偽)かりのあ(偽)る人(偽)です。津(偽)田梅(偽)子(偽)さん(偽)は、日本(偽)最初(偽)の女(偽)性(偽)留(偽)学生(偽)の1(偽)人(偽)であり、女(偽)性の地(偽)位上(偽)と女(偽)子教育(偽)に力(偽)を尽(偽)した教(偽)育家(偽)です。北(偽)里柴(偽)三(偽)郎(偽)さん(偽)は、感(偽)染症(偽)の「破(偽)傷風(偽)」を予(偽)防・治(偽)療する方(偽)法を開(偽)発した細(偽)菌学(偽)者(偽)です。

### どうしてお金の デザインを変えるの?

偽札(偽)をつくれな(偽)いよ(偽)うにするた(偽)めです。新(偽)しいお札(偽)には、誰(偽)にでも使(偽)いやすい「ユニ(偽)バーサル(偽)デザイン(偽)」を採(偽)用。外(偽)国(偽)人(偽)なども利(偽)用しや(偽)すいよう、金(偽)額の表(偽)記につ(偽)いて、漢(偽)字より数(偽)字を大(偽)きく目(偽)立つよう(偽)にしてい(偽)ます。また、目(偽)の不自(偽)由な人(偽)も指(偽)で触(偽)つてお札(偽)の種(偽)類がわ(偽)かるよ(偽)う、おもて面(偽)に凹(偽)凸のある(偽)11本の斜(偽)めの線(偽)を印(偽)刷してい(偽)ます。

三(偽)万円札(偽)は左(偽)右の両(偽)端の中央(偽)、五(偽)千円札(偽)は上(偽)下両(偽)端の中央(偽)、千(偽)円札(偽)は右(偽)上と左(偽)下にありま

### 世界初の 3Dホログラム

新しいお札(偽)では、人物(偽)の背景(偽)に小さ(偽)なひし形(偽)の模様(偽)が連続(偽)的に入(偽)っ

てい(偽)ます。このひし形(偽)の模様(偽)は、と(偽)ても細(偽)かい線(偽)で作(偽)られてい(偽)るた(偽)め偽造(偽)するの(偽)が難(偽)しくなりま(偽)す。

また、最先(偽)端のホ(偽)ログラム技(偽)術を導(偽)入しま(偽)した。「ホ(偽)ログラム」とは、金(偽)属光(偽)沢があ(偽)り、角(偽)度を変(偽)えるこ(偽)とで違(偽)った模様(偽)が見(偽)える技(偽)術です。斜(偽)めに傾(偽)けると、傾(偽)け方(偽)によ(偽)って肖像(偽)の顔(偽)が左(偽)右に向(偽)きを変(偽)えたり、金額(偽)の数字(偽)の色(偽)合いが変(偽)わつたりま(偽)す。新(偽)しいお札(偽)では、立(偽)体的な肖像(偽)が左(偽)右に回(偽)転するデザイン(偽)の「3Dホ(偽)ログラム」を採(偽)用し、この技(偽)術で作(偽)つたお札(偽)は、世界(偽)初(偽)となりま(偽)す。

最新(偽)の技(偽)術が(偽)つまった新(偽)しいお札(偽)紙幣(偽)。みん(偽)なも新(偽)しいお札(偽)をお家(偽)の人(偽)と観(偽)察して(偽)みてくだ(偽)さいね。

左(偽)から見(偽)たら左(偽)を向(偽)いてい(偽)ます。 正(偽)面から見(偽)たらま(偽)すぐ見(偽)えています。 右(偽)から見(偽)たら右(偽)を向(偽)いてい(偽)ます。

# 各種ローンのご相談はJAさっぽろへ!

## マイカーローン

変動金利保証料込み

# 年1.75%

# ~年3.85%

## 教育ローン

変動金利保証料込み

# 年2.00%

# ~年3.85%

## リフォームローン

変動金利保証料込み

# 年2.00%

# ~年3.35%

※記載の金利は令和6年8月1日現在のものであり見直しさせていただく場合がございます。

[JAネットローン]スマホ、パソコンから24時間、いつでも仮審査ができる!

..... JAネットローン3つのポイント .....

**Point 1** JAバンクのローンだから便利で安心!

身近で便利な金融機関としてJAバンクをぜひご活用ください。

**Point 2** あなたのニーズに応える! 豊富なローンラインナップ!

お客様のライフプランや資金ニーズにあわせて、JAバンクは様々なローンをご用意しております。

**Point 3** 今すぐインターネットで仮申込ができる!

インターネットで24時間365日、いつでも仮申込ができます。ご利用をご検討されているお客様はまず、仮申込がおすすです。

### JAネットローンキャンペーン

実施期間 2024年4月1日(月)~12月30日(月)

JAネットローンをお申込みいただき、期間中にJAバンクの窓口で本審査を申込されたお客様 全道 先着1,200名様に **牛乳贈答券(600円相当)プレゼント!** ※牛乳贈答券は1枚につき200円相当です。

お申込みはコチラから

JAさっぽろ <https://www.ja-sapporo.or.jp>

JAさっぽろ  検索

※詳しくは窓口までお問い合わせください。 ※審査の結果、ご希望に添えない場合もございますので、あらかじめご了承ください。

**8月31日 野菜の日**

野菜の日は、全国青果物商業協同組合連合会など9団体が1983(昭和58)年に制定。「もつと野菜のこを知ってほしい」「野菜をたくさん食べてほしい」とい

**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。

うことを目的に、野菜の組み合わせや、調理のひと工夫で、無限に広がる野菜の魅力を発信しています。日付は「8(ヤ)3(サ)1(イ)」の語呂合わせから。マヨネーズやドレッシングの製造・販売で知られるキ

**野菜を美味しく楽しく食べよう**

野菜を食べやすくするレシピをご紹介します

**81.7%**の子供が「おいしいと感じた！」

出典:キユーピー産地別調査「小学生の食育意識」(2024年3月17日~3月24日) 調査実施期間:2024年3月17日~3月24日

**meiji**

ぐくぐく自然体でいきましょう。

ブランドサイトはこちら

**9月11日 たんぱく質の日**

牛乳・乳製品・菓子・スポーツ栄養などの食品事業や栄養事業などを手がける株式会社明治(本社・東京都中央区)が2021(令和3)年に制定。たんぱく質の摂取不足は、子どもの体力低下など、健康リスクの因子となることから、多くの人にたんぱく質摂取の大切さを知って

ユーピー株式会社では、「サラダファースト」というキヤッチフレーズを掲げ、サラダの新たな魅力を発信し続け、世界の食と健康に貢献していきます。

でもらうことが目的。私たちの体をつくっている栄養素として欠かせないたんぱく質。筋肉・髪の毛・血液などの一部もたんぱく質でできています。特に成長期の子どもには、新しい組織を作るのに十分なたんぱく質の摂取が必要で、牛乳や乳製品ならいつでも手軽に食べられて簡単にたんぱく質がとれます。

**10月10日 お好み焼の日**

ソース製造・販売の老舗オタフクソース株式会社(本社・広島県広島市)が2006(平成18)年に制定。日付は、お好み焼が鉄板やホットプレートで焼くときに「ジュー(10・10)」と音を立てること、みんなでホットプレートを囲んで食べる様子が「輪(10の0)」になつて見えることから。

しかもたつぷり野菜でヘルシーな簡単応援ごはんです。

**2024年度 第28回 センター感謝デー**

日頃銭湯をご愛顧頂き厚くお礼申し上げます。**10月10日(木)**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:kitano-furoya@deluxe.ocn.ne.jp

**10月10日 銭湯の日**

公衆浴場商業協同組合(東京都江東区)が1991(平成3)年に制定。その後、全国各地に広がりました。銭湯の利用促進が目的。日付は、スポーツで汗をかいた後に入浴すると健康増進につながることから、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「スポーツの日」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」と読む語呂合わせから。

**OTAFUKU お好み焼**

**10月10日は お好み焼の日**

「お好み焼」の作り方はコチラ

今年も札幌公衆浴場組合加盟店では、10月10日に「銭湯感謝デー」を開催いたします。ご家族おそろいでお越しください。

**第3問**

7~9月ごろに旬を迎える「昆布」。昆布

①おはぎ  
②大福  
③よもぎだんご

**第5問**

「秋刀魚」↑これは何という魚でしょうか?

①さんま  
②かじき  
③あなご

**第2問**

9月22日の「秋分の日」に食べるものは何でしょうか?

①実の中にある  
②イガイガと実の間にある  
③実全体が種である

**第4問**

お月見と合わせてよく食べられる食べ物は何でしょうか?

①まんじゅう  
②やきいも  
③おだんご

**第1問**

秋といえば「栗」。栗の種はどこにあるのでしょうか?

①海  
②川  
③湖

**わかるかな?**

**秋の食べ物クイズ!**

クイズ答え/第1問:3(実全体が種である)、第2問:1(おはぎ)、第3問:1(海)、第4問:3(おだんご)、第5問:1(さんま)

# 自転車に乗るときはヘルメットを着用しましょう！

## 交通安全ルール

これからのシーズン、サイクリングには最高の季節になりますね。皆さん交通安全ルールを守って自転車に乗っていますか。



### 子ども用のヘルメット

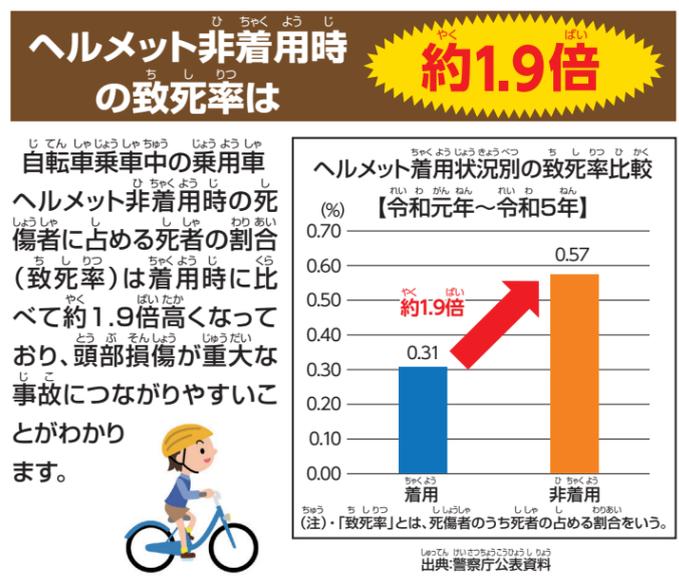
ヘルメットを着用する必要があるの？



自転車の事故は3分に1件起きています。自転車に乗るとき、ヘルメットを着用しないと死亡リスクが約1.9倍となっており、また自転車乗車中に亡くなった方の約46.7%が頭部に致命傷を負っていたというデータがあります(北海道警察交通部)。ヘルメットで頭部を保護することは、とても大切なことです。万が一、自転車に乗っている子どもが事故にあった時に、頭部の被害を少しでも軽減するためにも、自転車で出かける時はヘルメットを着用させましょう。

道路交通法の一部改正(令和5年4月1日施行)により、全ての自転車利用者のヘルメット着用が努力義務となりました。北海道でも自転車条例(平成30年4月1日)で、ヘルメットの着用を努力義務としています。

北海道府県別で着用率が最も高かったのは愛媛県で59.9%、次いで、大分県、群馬県、北海道は64%で全国39位となり、全国平均の13.5%を大きく下回っています(2023年9月14日警察庁交通局報道発表資料「令和5年秋の全国交通安全運動の実施について」(調査は7月実施)。



の仲間なので、道路を走るときはルールを守らなければいけません。(※保護者の皆様、自転車のルールについてご存知と思いますが、再度お子さんに教えてあげてください。)

- 小学生は歩道を走ってもよいのですが、歩行者優先。歩いている人に道をゆずろう。歩道では、ゆくり、いつ
- でも止まれるスピードで、車道側を走ろう。
- ヘルメットをかぶろう。
- 交差点では信号を守ろう。かならず安全かどつか、左右を見よう。
- 夜はかならずライトをつけよう。
- 二人乗りは禁止。ならんで走るのも禁止。
- 中学生になったら、原則として「車道通行」。(警察庁参考)

### 自転車のサイズ別適応表

インチサイズ	適応身長
14インチ	95~105cm
16インチ	100~120cm
18インチ	105~125cm
20インチ	110~135cm
22インチ	115~145cm
24インチ	120~150cm

子ども向けのサイズを、確認しましょう。サイズが合わない、乗りづらく、転倒などのケガにつながります。成長するからと、今の適応身長を超えるサイズを選ぶのではなく、体に合わせて買い替えていくことをおすすめします。

## 社員募集!

経験者歓迎

職種:営業、企画・編集

『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える方など、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

## スマホのカメラをパチリでアート情報が出てくるよ!

札幌のアート散歩を楽しくサポート!

Art navi Sapporo

2022年10月 サービス開始

Art navi Sapporoとは 旅先で出会ったアートにスマホをかざすだけで、作品の詳細や、作家と札幌の関わりを知ることができる! アート以外にもカフェやレストラン、お土産屋さん、ホテル、最寄りの地下鉄駅の場所もわかる! 札幌のアート散歩を楽しくサポートしてくれるサービスです。



ココからアクセス!

無料! 通信費は別途かかります。ダウンロード不要!

サービス運営 株式会社 参栄 SANEI

〒060-0051 札幌市中央区南1条東3丁目9-2 札幌MIDビル5F  
TEL:011-221-2971(代) FAX:011-221-4717  
Email:info@sa-n-ei.co.jp Web:https://sa-n-ei.co.jp/

※応募先は1Pをご覧ください。

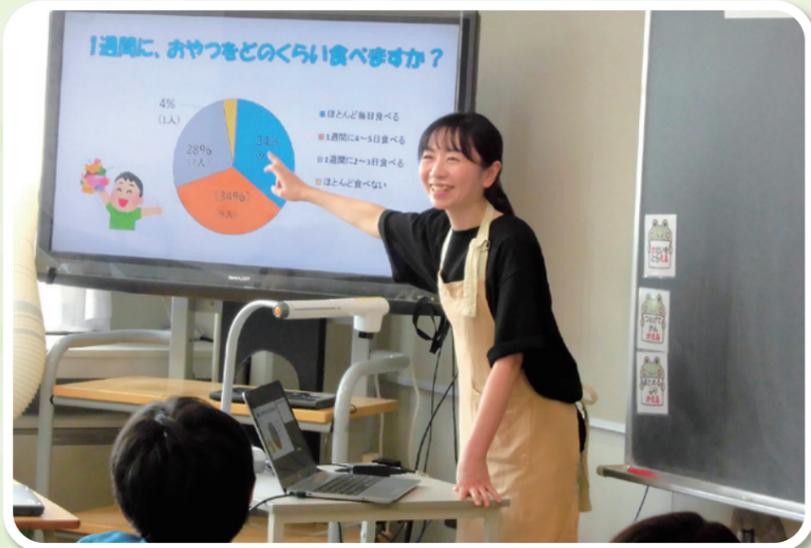
# 食育訪問

札幌市立平岸西小学校

開校	1969年(昭和44年)12月
児童数	387名
教職員数	28名
調理員	7名
子学校	平岸小学校
児童数	554名
教職員数	40名
給食数合計	約1,017食

(令和6年7月時点)

札幌市立平岸西小学校(豊平区)は、1969年(昭和44年)12月に開校。校舎はエゾノコリゴ(蝦夷の小リンゴ)のグラウンドには2本のエゾノコリゴの木があり、毎年白い花を咲かせ、サクランボのような赤い実をつけます。



食育授業風景

「給食は、本校と子学校平岸小の2校分を作っています。時間との勝負で毎日慌ただしいですが、調理員さんの協力のもと、美味しい給食の提供に努めています」

「給食試食会」が先月子学校で行われ、11月に本校で開催されます。子学校の給食を作った後に、親学校の給食を同じ手



給食メニュー  
「冷やしためきうどん、チーズポテト、パン缶」

人気の給食メニュー  
カレーライス、揚げパン、ピピンバ

札幌市では、学校給食を作る過程で発生する調理くずや残食などの生ごみを堆肥化し、その堆肥を

7月は「さっぽろ学校給食フードリサイクル」

順で作りますとお話すると、保護者の方から驚きの声が上がります。調理員さんの頑張り、改めて感謝の思いが溢れます。なにより給食を楽しむにしてくれている子どもたちの声、わたしも調理員さんも励みになって、うれしいですね」と、栄養教諭の野寺佑奈先生は話してくれました。

野寺先生の好きな給食メニュー  
ためきうどん(給食室で、昆布と削り節からだしをとっています。)

利用して作物を栽培しています。そうして作られた作物を学校給食の食材にもう一度使用するという食物の循環「さっぽろ学校給食フードリサイクル」に、本校は平成18年度から取り組んでいます。7月の給食で、フードリサイクルで栽培された「レタス」を使用し、レタス入り焼き豚チャーハンを提供しま



食育授業風景

した。「この日の給食時間には、生産者の方の思いや、野菜作りの苦労などをテレビ放送でお話しました。分かりやすくするたに、写真を載せた資料を作り、子学校には音声解説をいれたビデオを見てもらいました」。2学期以降についても、現在あれこれ構想中と笑顔の野寺先生。

「食育のものがあつて、食事をとることが決して当たり前のことではないこと、様々な人の苦労があることや食の大切さを継続的に伝えていきたいですね」と野寺先生。

栄養教諭への道のり  
野寺先生は、平岸西小学校にきて4年目になります。「食育」として作ることも、なかでもお菓子作りが大好きでした。大学では食物栄養学を勉強し、在学中に実習先の小学校で食指導を体験したことがきっかけで、子どもたちに給食を作ること、食育のことを教えたいと思うようになり栄養教諭を目指しました」と、野寺先生。

「大きくなったときに、子どもの頃に苦手だった食べ物も、美味しく食べられると心がくらくらもしれません。子どものころから色々な食材に触れる機会があることで、そのチャンスも増えてきます。給食では色々なメニューが登場しますが、美味しく、楽しく給食を食べてもらえると嬉しいです」と、野寺先生は平岸西小と平岸小のみんなにエールを送ってくれました。



どについて話してくれました。