



【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.93
目次

- 今日は何の日? 食の記念日
- 食育訪問 in 信濃小学校
- HBCラジオ「親子稲刈り体験教室」開催

次号の発行は、

2024年12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。

「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!

北海道 まろやか てんさい糖
280g/袋

1袋を10名様にプレゼント!

提供 日本製菓製糖(株) ☎011-261-6145

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、右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11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: SHOKUIKU.NEWS

LINE

お詫びと訂正

Vol.92号にて下記のように誤りがございました。
・食育訪問にて、栄養教諭の野寺佑奈先生のお名前のふりがなに誤りがございました。(誤)ゆな (正)ゆうな
・表紙イラストにてお母さんと女の子の浴衣ですが、右前のところ左前となっております。
ここに深くお詫びし、訂正させていただきます。

2024年10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: 今回のプレゼント商品についてどんなイメージを持ちますか?
Q2: 秋の味覚といえばなんですか?

小学生アンケート

Q1: 平日の朝は何時に起きますか? 何時に朝食を食べていますか?
Q2: 秋から冬にかけて、やりたいことはありますか?

プレゼント応募(各種) 親子会員申込先

〒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

秋の味覚といえばきのこ。その中でも鍋料理には欠かせない栄養満点のしいたけですが、実は嫌いな人も多いようです。その理由として最も多いのが「匂い」や「味」。実は、しいたけにしか含まれない「レンチオニン」という有機硫黄化合物が関係しているそうです。

好き嫌いは良くないのですが、このようにしいたけ嫌いには科学的根拠があるようです。特に乾燥しいたけを水に戻すと「レンチオニン」は多く作られるので、苦手な人はより匂いが気になるかも。苦手克服の際は、焼いて食べると匂いが減るそうなのでお試しください。



水資源保護活動の推進

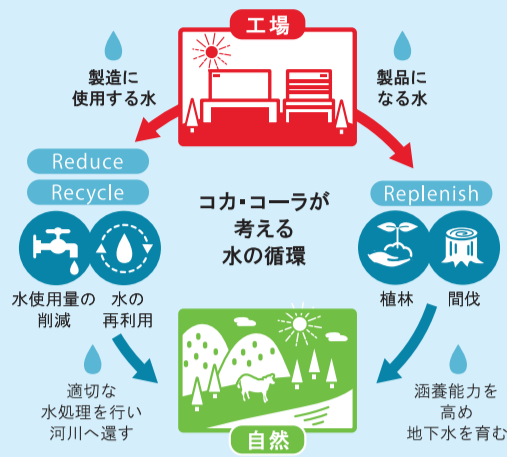
北海道コカ・コーラ株式会社

全ての命の営みの根源にある水資源。その持続的な活用を図りながら、次世代の北海道のためにできることとして、北海道コカ・コーラ株式会社では、製品をつくるのに使用した量と同等の水を自然に還元する取り組みを行っています。以下、指針として3つの「R」をご紹介します。

Reduce

Reduce(リデュース)・・・製造に使用する水の削減
PETボトル製品の製造ラインでは、空のボトルの殺菌に薬剤を使用しない殺菌システムを取り入れ、洗浄水の大幅な削減が可能と

工場
製品になる水
製造に使用する水
製品になる水
工場
製品になる水
製造に使用する水
製品になる水



Recycle(リサイクル)・・・水の再利用
札幌工場の排水処理は、微生物の力できれいになる働きを活性化させ、汚れた泥等の発生量を少なくする「ラグーン処理方式」システムを取り入れ、国の排水基準よりもさらに高い基準で処理を行っています。

Replenish(リフレッシュ)・・・水源域で森づくり
札幌市清田区の札幌工場に製造に使用している水は、同区にある白旗山を水源とする、長い時間をかけて育まれた地下水。札幌市との「環境事業に関する協定」に基づき、長期間白旗山の森づくりを進めています。またその環として2024年10月にはグループ社員によって、250本の植林を行いました。

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。

かまエトガ 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

持続可能な世界を、一粒のコーヒーから。
MITSUMOTO COFFEE

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。

10月14日は、Furuta 生クリームチョコの日

10月14日 フルタ生クリームチョコの日

毎月19日 食育の日

10月26日は、Furuta 柿の種チョコの日

10月26日 柿の種チョコの日

2022(令和4)年に「フルタ生クリームチョコ」の発売30周年を記念して制定。さらに多くの人に愛されること、従業員のモチベーションアップ、歴史の継承が目的。日付は、「いちばんおいしい」お菓子でありたいとの願いから「いちばん(1)お(0)い(1)しい(4)」と読む語呂合わせから。

11月1日は、morinaga ビフィズス菌ヨーグルトの日

11月1日 ヨーグルトの日

「おいしさと夢と健康」のフルタ製菓株式会社(本社・大阪府大阪市)が2021(令和3)年に「フルタ柿の種チョコ」の発売10周年を記念し、さらに多くの人に食べてもらうことを目的に制定。日付は、柿もチョコも10月からが最盛期の思いから、「柿の日」を10月26日に。ピリッと辛い柿の種と、まろやかなミルクチョコの相性が抜群です。

2024(令和6)年に制定。人間の身体には多くの生きた菌が存在し、これらの生きた菌のバランスが体調に深く

新習慣 体内菌質ケア ありたいカラダに

11月8日 バランスのいいヨーグルトの日

和5)年に制定。ヨーグルトは乳酸菌や酵母を混ぜて発酵させて作る発酵食品だが、「ビフィズス菌を配合したヨーグルト」は一部の商品のみ。同社の「森永ビヒダスヨーグルト」は1978年11月1日に発売され、日本でいちばん長く販売されているビフィズス菌ヨーグルトです。

食育訪問

小学校

札幌市立信濃小学校

開校	1893年(明治26年)10月
児童数	439名
教職員数	34名
調理員	7名
子学校	厚別西小学校
児童数	252名
教職員数	24名
給食数合計	約756食

(令和6年9月時点)

札幌市立信濃小学校(厚別区)は、1893(明治26)年10月に開校。校木は藤。大行寺の住職が卒業記念に植えた藤が始まりです。春から初夏にかけて、うす紫のきれいな花が子どもたちをあたたく見守っています。

食育授業のプログラムは多彩

食育授業では、各学年の実態や成長に合わせて食指導のテーマを決めて取り組んでいます。食べることに興味を



◎食指導風景：給食時間中、子どもたちに声掛けしている様子

持つてもらいたい学年では、給食室の様子を動画で見せました。暑い給食室の中で、心を込めて作っている姿が伝わるような動画を作り、作業によってエプロンを

「赤レンジャーさんが食器を運んでいる、大変そうだね!」と興味



人気の給食メニュー
ラーメン・揚げパン・ピビンバ

変えていく調理員さんたちを『どんぐりレンジャー』



◎給食メニュー：ピビンバ、小松菜スープ、揚げぎょうざ、牛乳

安田先生の好きな給食メニュー
たぬきうどん・カレー
ラーメン・とりめしなど、たくさん(笑)

「学校を選んだきっかけは、小学校での栄養実習です。給食室でいそがしく働く調理員さんの姿に目を奪われたこと、そして何より子どもたちがおいしそうに食べている姿がかわいらしかったことで、学校の栄養士になりたいと思いました。学校栄養職員から、念願の栄養教諭となった時はとても嬉しかったですね」と話してくれました。

春、信濃小学校に赴任。前任校は中学校です。「子どもたちの成長が手に取るようにわかり、食べるのが成長につながるが、食が大切なんだということに改めて実感しています」と安田先生。

安田先生は、今年のもちも楽しみにしている取り組みですと頑張りたいです」と安田美保先生。

栄養教諭へのきょうかけ

取材の最後に、「食事はとても大事なことで、苦手なものも、がんばって一口でもいいから口にしたいな。みんなが大人になった時に給食のことを思い出して、くると嬉しいです」とすてきなエールを送ってくれました。

今日は何の日?
食の記念日

うまい棒 学校賞
優秀作品には豪華商品を贈呈

11月11日 **うまい棒の日**

スナック菓子、おもしろお菓子、懐かしい菓子などの企画・販売

11月24日は **鰹節の日**

ヤマキ

11月24日 **鰹節の日**

鰹節のトップメーカーであるヤマキ株式会社(本社・愛媛県伊予市)

12月10日は **アロエヨーグルトの日**

森永アロエヨーグルト

12月10日 **ヨーグルトの日**

牛乳や乳製品を中心にさまざまな食品を製造販売する森永乳業株式会社が、1994(平成6)年のこの日、体の中からキレイになれる「食べる化粧品」というコンセプトで、「素肌とカラダのために」をキャッチコピーに、日本で初めてアロエ葉肉入りのヨーグルトを発売したことにちなんで制定。

HBCラジオ「親子稲刈り体験教室」開催

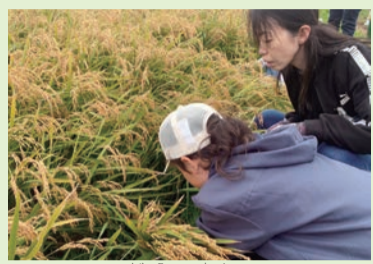
みんなは、毎日食べている北海道のお米がどのように作られているか知っているかな。春に植えた苗は大きく育ち、まぶしいばかりの黄金色の穂をつけました。

はじめての稲刈り体験に大興奮

去る9月15日(日)に、江別市美原地区の田んぼで、「HBCラジオ親子稲刈り体験教室」(主催・北海道米販売拡大委員会・HBCラジオ、後援・北海道米食率向上戦略会議 協賛・美原若衆「江別市美原地区生産者グループ」・新えべつ土地改良区・美原地域環境保全会・J A道央)が開催されました。

参加親子72名がバス2台に分乗して江別市美原地区へ。同行者は、HBCラジオ「気分上昇ワイドナルミッツ!!!」パーソナリティの田村美香さんと、HBCアナウンサーでファイターズ中継実況等担当の山内要一さんのお二人。

当日の稲刈り指導に当たってくれる美原若衆の方々、参加親子



親子で稲刈り



南美原揚水機場見学

を現地で出迎えてくれました。前日の雨で田んぼの稲穂はしずくに濡れた状態だったので、稲刈りの前に、普段なかなか見ることができない「南美原揚水機場」を見学しました。揚水機場は、農業で水を使うためにつくられた、石狩川から水を汲み上げるポンプ場です。今年二年間で14,404,000トンもの水(25メートル



刈った稲穂をしばります



根元から上手に刈れてるね

プール35、478杯(分)を使用したそうです。

稲刈り体験のできる田んぼに移動して、さっそく稲刈りの開始です。鎌を手にするのも初めての子どもたちは緊張の表情でしたが、美原若衆の指導で少しずつ緊張もほぐれ、「楽しい」「思ったよりも、上手に稲刈りできた!」と至る所で元気な声が聞こえます。

ホクレン パールライス 工場見学

稲刈りの後は、石狩市新港西2丁目にあるホクレンパールライス工場を見学。

最新鋭の精米設備を取り入れた工場では、おいしいお米を食卓に届けるために品質管理、衛生管理、生産管理が

「いつも食べているお米がどうやって作られているか、子どもにじかに見せることができよかったです」と親御さんの声。

「わたし、ごはんが好きで、特にゴマ塩のおにぎりが大好きなんです!」と、刈り取った稲穂をかかげた女の子が話してくれました。

お昼は、美原若衆がおいしいおにぎりと豚汁からあげ・ポテトサラダを用意してくれました。稲刈り作業でお腹を空かせた子どもたちは、おにぎりを頬張ってニッコリ。食後は、HBCの人気キャラクターもんすけも参加してのクイズ大会で、大いに盛り上がりつつ楽しいひと時を過ごしました。



ホクレン パールライス工場見学



もんすけと一緒にクイズ大会

工場のエントランスに入ったら、ごはん探検ツアーのスタートです。(問題①お米1俵(60kg)が収穫できる田んぼの広さは? ①サッカーグラウンドの約1/2 ②バレーボールコート約1/2 ③卓球台の約1/2) 係の人の丁寧な解説を聞きながら、館内を楽しく見学しながらクイズに挑戦しました。(答え②)。

秋の二日、みんな稲刈り体験と工場見学を終えて大満足。今年もおいしいお米がたくさん取れたので、もりもり食べて元気に育つてくださいね。

ほおばる。がんばる。 北海道米LOVE



道産じゃがいもと豚ひき肉の韓国風ほったらかし煮丼



※レシピ詳細はこちらから

ラクウま! 北海道ごはん

レシピ考案: ぐまめき料理研究家 菅田奈海さん

道産かぼちゃのチーズもち



ラクウま! 北海道ごはん

※レシピ詳細はこちらから

レシピ考案: ぐまめき料理研究家 菅田奈海さん