



【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.94  
目次

- 今日は何の日? 食の記念日
- 食育訪問 in 平岡南小学校
- 冬がきた! スキー場のアクティビティを楽しもう!

次号の発行は、  
**2025年2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。

砂糖って、ほんとは透明なんだ。  
よく見たら透明の結晶。雪と同じだね。

日本甜菜製糖

2024年12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:子どもにさせたい冬のスポーツは何ですか?  
Q2:スキー場には毎年どれくらいの頻度で行きますか?

小学生アンケート  
Q1:好きな冬のスポーツは何ですか?  
Q2:お年玉をもらったらどうしたいですか?

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  
TEL:011-221-4717 FAX:011-221-4717 Eメール:info@shokuiku.online

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

体調管理の為に  
医師の94.9%が  
奨めるヨーグルト

強さひきだす R-1乳酸菌EPS

日々の体調管理を重視する  
1,064人の医師に聞きました。

※1 回答内容はあくまで医師個人の印象であり、効果・効能を保證するものではありません。  
※2 「強さ」とは…健やかな生活を送りたいという前向きな想いを表しています。※3 イメージです。実際の医師ではありません。  
●調査機関:時事通信 家庭の医学リサーチ(メディカルリビューン社)  
調べ ●調査期間:2023年11月  
【調査詳細】http://recommend.meiji-r1.jp/ 株式会社 明治

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!

星野リゾート トマム  
スキー場リフト1日券  
こちらを親子ペア10組様に  
プレゼント!

提供:株式会社星野リゾート トマム TEL0167-58-1111(代表電話)

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、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1月20日(月)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。

編集後記

もうすっかり冬ですね。冬は暑い時期に比べて水分補給が少なくなり、熱中症になることがあります。暖房の効いた室内では乾燥が進み、身体から水分が失われ、脱水症状を引き起こしやすくなります。  
加湿器で適度な湿度を保ち、小まめに水分補給し身体が水分不足にならないよう気をつけてお過ごしください。



SDGs NEWS

12 つくる責任 つかう責任



株式会社かね彦

地域に根差し、地域と共に成長する企業へ

「うれしい、おいしい、たのしい」かまぼこづくりをめざす株式会社かね彦（創業・大正7年）は、SDGsの取り組みの一つとして、地域に根差し、共に成長するため、道産原材料の利用を積極的に行っています。

地元北海道に貢献すべく、北海道沖で獲れるワラズカや、スケソウダラ、サケといった原料魚、また猿払産ほたて、増毛産甘えび、道産のとうもろこし、いも、かぼちゃ、たまねぎといった北海道産の農水産物を使った商品をたくさん作ってきました。

例えば、とうもろこしの実を白身魚にたっぷり混ぜた「きびつこちゃん」はロングセラー商品。紅鮭の身とやわらかく煮込んだ中骨を細かく砕いてまるごと練り込んだ「鮭丸くん」は水産庁長官賞受賞製品。昨年発売した、良質なたんぱく質を含む、子ども



かまぼこの板付け(工場内撮影)

もに人気の「シマエナガ」をモチーフにした「かまエナガ」も話題です。

自社で発生する廃棄物の削減及び再利用も

水産廃棄物の飼料へのリユース、卸売市場では扱っていない未利用魚や魚の部位を原材料とした商品開発などの取り組みも、積極的にを行っています。こうしたSDGsへの取り組みは、かね彦の本社工場で見ることが出来ます。工場は、札幌市内の白石区東札幌にあり、ここでは工場見学が可能です。ガラス張りの2階から、工場の生産ラインを見ることができ、学校のクラス単位での社会科見学や、個人でも家族やお友だちと一緒に4人以上から申し込めます。(ただし、11月と12月は繁忙期のため中止)

私たちのよく知る商品が実際に作られている様子を見ることが、普段食べているかまぼこがよりいっそう身近になり、地域に貢献していると感じられますね。

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

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・コーポリング株式会社

持続可能な世界を、一粒のコーヒーから。 MITSUMOTO COFFEE

17 SDG icons

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。食育新聞の発行もこの日に合わせました。

2月2日 節分の日

昔から、冬から春になる一年の境目となる立春には悪いもの(邪気)が現れやすいと考えられており、その悪いものの象徴が「鬼」だそうです。宮中では厄や災い

世界一キライな言葉? 鬼は外に決まってる。池田節分 1/27(月)・2/2(日) IKEDA

2月10日は 豚丼の日 北海道のたれ屋 十勝豚丼のたれ 275g

2月10日 豚丼の日 豚丼や焼肉、ジンギスカンのたれ、ソース・ドレッシング等の製造・販売

売を行う株式会社ソラチ(本社・芦別市)が2010年(平成22年)に制定。十勝豚丼を「味わう日」「楽しむ日」とし、北海道内外へ豚丼を広めることが目的です。日付は2(ふた)に10(とー)で「ぶた(2)どん(10)豚(井)」と読む語呂合わせから。

りますので、2025年の節分は2月2日(日)です。



# 冬がきた! スキー場のアクティビティを 楽しもう!



これからの季節、雪遊びやスキーなどウィンタースポーツが楽しいですね。スキー場では、スキーやスノーボード以外にもゲレンデで遊べるアクティビティがたくさんあります!

## スキー場のアクティビティ絶交

**スノーチューブ**・空気でふくらませたドーナツ状の輪っかに、お尻を入れて坂を滑り降りる雪遊びの道具。丸い形をしているので滑走中にくるくる回り、カーブは傾きながらの滑走でスリリングです。形は体をすっぽり覆うくらいの大きさで、安定しているのでお子様も楽しめます。

**スノーシュー**・雪国の大自然をゆつくり楽しむならこれ! ブーツの上からスノーシュー

をはいて、サクサク歩くので初めての人も簡単。子どもからお年寄りまで、幅広い年代の方が気軽に楽しめます。その他、スノーモービル、スノーラフティングなども皆さんご存知のアクティビティですが、ルストリゾットでは、犬ぞりや洞爺湖を眺めながらの乗馬、雪中テントサウナ&かまくら外気浴なども楽しめます。富良野スキー場では、冬の寒さを目に見える形で体験できる「米村でんじろう」サイエンスプログラムなどがあります。今回本紙では、星野リゾート トマム「アドベンチャーマウンテン」についてご紹介いたします。

## ストーリー型ファミリーゲレンデ

「アドベンチャーマウンテン」は子どもたちが

がストーリーの主人公となり、様々なミッションをクリアすることで、自然にスキーが上達していくファミリーゲレンデです。様々なアイテムが子どもたちのやる気を引き出し、ロールプレイングゲームのような感覚で遊べます。



アドベンチャーマウンテン 見晴らし台

今回、リレハンメル及び長野冬季オリンピックとして出場し活躍された三浦豪太氏により、アドベンチャー理論にもとづいた「スペシャルステージ」がリニューアル! (※アドベンチャーとは、環境自体が人や動物に意味を提供します。)

星野リゾート トマムの公式ホームページでは、各ミッションの上達の仕掛けを解説。例えば、「森の迷路」では迷路のようなコースや起伏に挑戦することで、子どもたちは無意識のうち

ち、その環境に適應するために必要な身体の動き、スキー操作、スピードやバランス感覚などを総合的に磨くことができます。あらかじめ親御さんがその仕掛けの中身を理解することで、ゆとりをもってお子さんの成長を見守ることがができます。

## 冬のアクティビティを楽しむ上での注意事項

「楽しみながら、いつの間にか上達する」星野リゾート トマムの「アドベンチャーマウンテン」、注目したいですね。

週末や冬休みでスキー場に行く機会も増えてきますので、次の事に注意しましょう。

- しっかりと防寒対策
- 危険な場所には近づかない。
- 最初に約束事を決める。
- 勝手な行動はとらない。
- 施設の係の人や、大人の同行者の話はよく聞いて、約束を守りましょう。
- ルールを守って、雪国ならではの冬の遊びを楽しんでください!

星野リゾート トマム  
Hashino Resorts TOMAMU

# トマムで楽しく スキーを好きになる!

星野リゾート トマムでは、楽しみながらスキーが上達できるコンテンツを多数ご用意しています。お得などうみん限定のリフト券やサービスを活用して、冬はトマムでスキーをお楽しみください。

世界で唯一のストーリー型ファミリーゲレンデ

## ADVENTURE MOUNTAIN

アドベンチャーマウンテン

予約は不要!  
親子で一緒に楽しめるよ!

特設サイトはこちらから!

子どもたちがストーリーの主人公となり、さまざまなミッションをクリアしながらスキー滑走の楽しさや上達する喜びを体感することができます。

今冬、2度のオリンピック出場経験を持ち、医学博士でもある三浦豪太氏にご協力いただき、最終ミッション「スペシャルステージ」がリニューアル!

### どうみん限定サービス

**どうみん限定ランチ**  
リゾート内のレストランやカフェでは、どうみん限定のメニューや優待料金をご用意しています。cafe&bar「つきの」では、ワンオーダーでミニソフトをプレゼント!

**どうみんバリューチケット**  
1セット5,000円で6,000円分使えるお得なチケット。

どうみん限定のお得な情報は「どうみん限定WEBサイト」でチェック!

### アクセス

お得なリフト券付バスツアー販売中! 札幌〜トマム往復バスとリフト券で、大人8,000円、小学生6,500円!

詳細はこちらからご確認ください

### 雪ッズ70

星野リゾートオリジナルのスキーレッスン。子どもがスキーに慣れ親しみ、確実に上達することを目的とし、70のステップに分けてレッスンをを行います。

### 道民限定リフト券 トマとも

北海道在住の方、またはセイコーマート会員の方が利用できるリフト券です。一度購入すると、シーズン中ずっと4,000円になるお得な1日券!

初回窓口購入	大人 5,000円	小学生 2,500円
2回目以降WEB購入	大人 4,000円	小学生 2,000円

### お得な どうみん限定サービス

### 星野リゾート トマム スキー場 WEBサイト



# 小学校 食育訪問

札幌市立平岡南小学校

開校	1988年(昭和63年)11月
児童数	470名
教職員数	38名
調理員	6名
子学校	北野平小学校
児童数	283名
教職員数	25名
給食数合計	約822食

(令和6年11月時点)

札幌市立平岡南小学校(清田区)は、1988年(昭和63年)11月に開校。校木は白樺。冬の白肌、春の新緑、秋の黄葉と四季折々にとても美しい姿を見せる白樺。子どもたちも白樺のよみに、たくましく、美しく育ててほしいと願いを込めています。

## 栄養教諭への道

村端志津恵先生は、料理や食と身体の関係について興味があり、食物栄養学科のある大学へ。小学校の給食実習で、おいしい給食づくりを通して子どもたちと関わる仕事の素晴らしさに触れたのがきっかけで、栄養教諭の道を選びました。

## とうもろこしの皮むき体験



食育授業風景



とうもろこしの皮むき体験

**村端先生の好きな給食メニュー**  
和風そぼろごはん、キーマカレー(ホットするおいしさで、大好きです!)

「子どもたちは明るい素直で、給食に対して興味を持ち、楽しんで食べてくれていてます。『今日の〇〇おいしいかったよ』『いつも作ってくれてありがとう』という言葉を自然にかけられます。子どもたちの言葉と笑顔が、私の元気の源となっています」と村端先生は話してくれました。

「最近気になるのは、和食の献立や食材、旬の果物などに対して、食べた経験のない児童が食わず嫌いにより、食べ残すケースが増えていることです。給食は様々な食の経験ができる場でもあります。今後も、家庭の食卓にあまり上がらないような献立や食材であっても提供し続けて、子どもたちの食や味覚の幅を広げてあげたいです」と平岡南小と北野平小のみんなに、あたたかいエールを送ってくれました。

子どもたちは、学校のみんなのためにと、心をこめて一生懸命に皮をむいてくれました。その後の食指導では、とうもろこし農家さんの作物への思いや、作物を育てる時の苦労、また清田区でしか食



給食メニュー：コーンシチュー、セルフドック(ウインナー)、パン缶、牛乳

「子どもたちは、特別支援学級のみんなへの感謝、農家さんへの感謝、食の恵みへの感謝の三つの感謝の気持ちを抱くことができました。素敵な食育活動になりました。」

「子どもたちは、ベラれないという貴重な作物のおいしさやありがたさを感じることができたようです。また全校児童にも今回の取り組みの内容を伝えることで、み内容を伝えることで、特別支援学級のみんなへの感謝、農家さんへの感謝、食の恵みへの感謝の三つの感謝の気持ちを抱くことができました。素敵な食育活動になりました。」

## 平岡南小の子どもたち

「子どもたちは、明るい素直で、給食に対して興味を持ち、楽しんで食べてくれていてます。『今日の〇〇おいしいかったよ』『いつも作ってくれてありがとう』という言葉を自然にかけられます。子どもたちの言葉と笑顔が、私の元気の源となっています」と村端先生は話してくれました。

## 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!

今月号から、親と子の食育新聞にて企業様の「新商品」「おすすめ商品」のご紹介を致します。ご紹介商品は「ヨーグルト」となります。それに伴い、試食品モニターさんを20名募集いたします!!

**明治プロビオ ヨーグルトR-1**  
満たすカラダマルチビタミン フルーツミックス(112g)  
株式会社明治

マルチビタミンを配合、果肉・果汁入りで甘酸バランスの良いあじわいのフルーツヨーグルト。



**ロイテリ 乳酸菌ヨーグルト**  
(110g)  
オハヨー乳業株式会社

砂糖不使用で甘さすっきりのアレンジタイプ。体内の菌バランスに着目したヨーグルト。



**試食品モニターさん募集要項**

【募集内容】左記5品のヨーグルト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、左記ヨーグルト5品をご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名様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。【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1月10日(金)

**豆乳のカプレーン**  
(110g)  
札幌ヤクルト販売株式会社

豆乳を生きた乳酸菌とビフィズス菌で発酵させて作った、はっ酵豆乳食品(食べるタイプ)。



**札幌ヨーグルト**  
(100g)  
新札幌乳業株式会社

さわやかな酸味とほんのりとした甘さのヨーグルト。発売から30年以上のロングセラー商品。



**大地の恵み (プレーンヨーグルト)**  
(400g)  
株式会社函館酪農公社

素材そのものを大切に牛乳100%ヨーグルト。2種類のプロバイオティクス乳酸菌配合。

