



# 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.90 目次

- 今日は何の日? 食の記念日
- 札幌伝統野菜を食べよう!
- 食育訪問 in 札幌市立元町小学校

### 編集後記

奈良時代から続く行事として、端午の節句に厄払いのため「菖蒲湯」に入っていたそうです。菖蒲の精油成分には、疲労回復・血行促進・保湿効果があり「菖蒲湯」に入れば病気にかからないとのこと。端午の節句にご家族の健康を願い「菖蒲湯」を作ってみてはいかがでしょうか。

次号の発行は、  
**2024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。

### 2024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:お金についての勉強を子どもにさせたことがありますか?  
Q2:今後、お金についての勉強を子どもにさせたいと思いますか?

小学生アンケート

Q1:お家でお手伝いをしますか?  
Q2:お家でお小遣いをもらいますか?

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

### 親と子の食育新聞

#### LINE公式アカウント

LINE

親と子の食育新聞の親子会員がLINE会員へ移行いたします。食育新聞読者プレゼント応募については、親と子の食育新聞のLINE公式アカウントからアクセス用URLまたはQRコードを配信いたしますので、是非LINE登録をお願いいたします。なお、今後は食育新聞親子会員様へのメールでのご連絡はなくし、すべてLINE会員様にのみイベントや新商品モニター募集などのご連絡をさせていただきます。どうぞよろしくお願い申し上げます。

食育新聞公式 LINE お友達登録 受付中!

### 小学生卒業袴

“昨年もたくさんのお客様にお越しいただきました”

#### 展示会開催

5/3(金)・4(土)・5(日)・6(月)  
時間/10:00~18:00 (最終受付17:00)  
場所/フォスタジオプリンセス札幌店

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

STUDIO PrincesS フォスタジオ プリンセス 札幌 完全予約制  
TEL011-562-2630  
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

#### 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!

三島食品

- ゆかり 22g・1袋
- デザインチャーム付ボールペン4種セット

こちらをセットで10名様にプレゼント!

提供:三島食品(株) TEL011-204-8800

#### プレゼント応募方法

応募用のQRコードや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5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。



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。



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。



北海道のジンギスカン普及に大きく貢献した「成吉思汗たれ」を製造・販売するベル食品株式会社(本社・札幌市西区)が2023年(令和5年)に制定。「成吉思汗」の読み方をジンギスカンと覚えてもらう



とともに、羊肉を焼いて食べる北海道のソウルフードのジンギスカンを全国に普及させ、さらにはジンギスカン以外の料理にも使える「成吉思汗たれ」をアピールするのが目的。日付は、「羊肉の日」として広く知られる4月29日のカレンダーで真上に位置する4月22日から。



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いたいことが目的。原料に由来する酵母や

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
Yoga YOGA LIFE SCHOOL IN SAPPORO since 1980
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。

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。

縁もゆかりも一期一会
ゆかり
三島食品株式会社
QRコード

年に制定。大正時代「ふりかけの元祖」とさ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知らせるととも



「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、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」の有効な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。

日清製粉 ielna
おうちで お好み焼き・たこ焼き パーティーをしよう!
オコタコの基本に レシピ多数公開中!
日清 お好み焼粉 500g
日清 たこ焼粉 500g



梅の日は和歌山県田辺市とみなべ町で紀州梅のPRを目的として活動する「紀州梅の会」が2008年に制定。日付は室町時代の1545年6月6日に、天皇が京都の加茂神社での神事を行う際に梅が献上されたという故事からこの日に定められました。和歌山県は日本の梅の産地で生

産高は全国の約60%。「紀州南高梅」の特徴は、大粒で種が小さく、表面の皮が非常に薄く柔らかからで果肉が

食の時間に、笑顔が生まれる幸せを
華結(はなむすび) 15粒
17万人以上のお母さんが喜んだ母の日限定ギフト。最高級紀州南高梅を、1粒ずつ職人の手で選別した贅沢な梅干を、和紙袋に包み重厚感ある桐箱へ納めています。
有限会社 福梅本舗
和歌山県南紀白浜にある本店・東京自由が丘の2店舗及びオンラインショップ(カカオ)にて、紀州梅を全国、世界へ広める梅干し専門店。
福梅本舗 FUKUMEI HONPO 〒649-2201 和歌山県西牟婁郡白浜町堅田2497-36 ☎0120-43-0917

「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、カツオのたたき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。

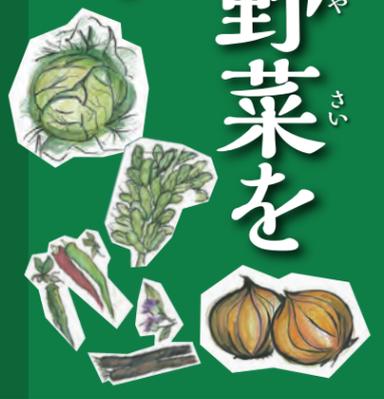


古くから薬味として珍重されてきた「みょうが」。「みょうが」の特徴は、爽やかで上品な香りと、シャキシャキとした食感。また、自生している「みよ

6月13日は いい みょうがの日
5月1日~8月31日「みょうが現金5,000円プレゼントキャンペーン」を実施中!
詳細は、購入いただいたみょうがパックに貼り付けしているシールをご覧ください。
高知の産地

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、カツオのたたき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。

# 札幌伝統野菜を 食べよう!



北海道では春の旬のお野菜が、お帰りの季節です。日本ではその地域の季節でとれる旬の野菜を食べれば、暑い時期の野菜は身体を冷し、冬は身体を温めてくれると言われています。

その中で、食育訪問でも取り上げられている札幌で採れる、札幌の伝統野菜についてお話をします。

## 札幌伝統野菜とは?

札幌は明治期から北の農業の中心地となり、いろいろな作物・品種が栽培されてきました。「タマネギ」、「キャベツ」、「エダマメ」、「ナンバン(南蛮)」、「ゴボウ」、これら5



札幌は明治期から北の農業の中心地となり、いろいろな作物・品種が栽培されてきました。「タマネギ」、「キャベツ」、「エダマメ」、「ナンバン(南蛮)」、「ゴボウ」、これら5

## 札幌伝統野菜の紹介

◆札幌黄(タマネギ) 収穫時期は9月初旬。生産者が改良を重ね、優良な品種として

確立。肉厚で、加熱すると甘みが増すのが最大の特徴です。ただし形が揃いにくく、病害虫に弱いことから、大きさを均一に他の品種への転換が進み、生産量が激減。いつしか「幻のタマネギ」と呼ばれるようになった。玉ねぎには食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富に含まれおり、疲労回復やイライラの軽減、殺菌・抗菌作用があります。

## ◆サッポロミドリ(エダマメ)

枝豆はタンパク質の他にビタミンやミネラルが含まれており、夏バテ防止・疲労回復に効果的です。収穫時期は7月上旬～9月初旬。



茶色の産毛がなく鮮やかな緑色の特徴。実入りがよく甘みがあるため、国内でもトップクラスの人気の野菜です。

◆札幌大長ナンバン 収穫時期は7月下旬～10月中旬。明治中期に岩手県南部地方から導入された種が、北海道の気候風土に適するよう変化を遂げた品種です。現在、清田区・豊平区・南区で生産されています。



◆札幌白ゴボウ 収穫時期は9月下旬～11月上旬。栽培は明治時代に始まったとされ、直根で白茎の品種に「札幌」の呼称を付けたことが名前の由来とされています。他の品種に比べて皮や果肉が白く、豊かな香りと歯ごたえが良いのが特徴。現在、清田区・北区で生産されています。

◆札幌大球(キャベツ) キャベツは、食物繊維やビタミンC、カリウムなど多くの栄養素が含まれており、風邪の予防、疲労回復、美肌に効果的です。収穫時期は10月下旬～11月上旬。大きいものだと直径50cm、重さ20kg程度にまで育つこともある特大キャベツ。甘くて風味がよく肉厚でしっかりとした食感があることから、昭和初期には漬物用として広く栽培。その後、漬け物需要の減少や農作業の負担が大きいつことから生産量は徐々に減少。現在、清田区で生産を続けています。



◆札幌大球(キャベツ) キャベツは、食物繊維やビタミンC、カリウムなど多くの栄養素が含まれており、風邪の予防、疲労回復、美肌に効果的です。収穫時期は10月下旬～11月上旬。大きいものだと直径50cm、重さ20kg程度にまで育つこともある特大キャベツ。甘くて風味がよく肉厚でしっかりとした食感があることから、昭和初期には漬物用として広く栽培。その後、漬け物需要の減少や農作業の負担が大きいつことから生産量は徐々に減少。現在、清田区で生産を続けています。



◆札幌大球(キャベツ) キャベツは、食物繊維やビタミンC、カリウムなど多くの栄養素が含まれており、風邪の予防、疲労回復、美肌に効果的です。収穫時期は10月下旬～11月上旬。大きいものだと直径50cm、重さ20kg程度にまで育つこともある特大キャベツ。甘くて風味がよく肉厚でしっかりとした食感があることから、昭和初期には漬物用として広く栽培。その後、漬け物需要の減少や農作業の負担が大きいつことから生産量は徐々に減少。現在、清田区で生産を続けています。

## 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

## 北ガスクッキングスクール キッズ料理教室

美味しい料理を楽しみながら作る♪自分で作ると美味しさアップで好き嫌いも克服できちゃう? 料理を作りながら環境にやさしい「食」を学びます。

5月・6月は特別企画 一緒に作って感謝の気持ちを伝えよう!

2024年5月11日(土)

『母の日企画』親子教室

①10:15~12:15(終了予定) ※食育新聞の取材が有りです  
②14:00~16:00(終了予定)  
・アスパラベーコンパスタ  
・お花クレープ

2024年6月15日(土)

『父の日企画』親子教室

①10:15~12:15(終了予定)  
②14:00~16:00(終了予定)  
・オムカレー  
・フルーツヨーグルト

詳細につきましては北ガスクッキングスクールのHPをご確認ください。都合により内容を変更させていただく場合があります。

受講料:各回により異なります。HPをご確認ください。  
定員:各回8組(4名さま)1グループの共同作業です。  
対象:小学3年生~6年生のお子さまと保護者さま(2名1組)  
持ち物:エプロン、三角巾、ハンドタオル、筆記用具  
お申し込み・キャンセル期限:各開催日の1週間前

お問い合わせ 北ガスクッキングスクールファクトリー教室

●TEL(011)207-4100 ●電話受付時間9:00~17:00  
●定休日(電話休止)水・土・祝日※4/27~5/6はスクール休業日です。  
調理実習を通じて、食のエネルギーの大切さを学ぶ  
【学校調理実習・新プロジェクト!!】

詳しくは<https://www.hokkaidogas.co.jp/utility/kyuiku/science/ecocooking.html>

※応募先は1Pをご覧ください。

「病院の管理栄養士をめざしていましたが、大学在学中での教育実習で、子どもたちの出会いが将

**栄養教諭への道**

札幌市立元町小学校(東区)は、1965年(昭和40年)10月に開校。校木は「いちじょうの木」。グラウンドの北側にすつとそびえ、校庭で遊ぶ子どもたちをあたたく見守っています。



加藤 仁美先生

**加藤先生の好きな給食メニュー**

根室名物「エスカロップ」。バターライスの上にトンカツを乗せ、給食室特製デミグラスソースをかけて食べます。手間がかかりますが、子どもたちにも人気の料理です。



開校	1965年(昭和40年)10月
児童数	633名
教職員数	46名
調理員	7名
子学校	栄町小学校
児童数	393名
教職員数	30名
給食数合計	約1,100食

(令和6年3月時点)

来を変えました」と加藤先生。とても素敵な出会いがあったので、先生自身、子ども頃は好き嫌いもあり、食べる量が少なかった。「食べられない人の気持ちがよくわかります。もちろん

無理強いはずですが、大人になったら食べられるようになることもあるので、一口でもいいから食べてみてと言っています。映像世代ですし、動画による給食室の様子などの配信は子どもたちの興味・関心も高く、たしかに手ごたえを感じています」と、



給食メニュー  
「エスカロップ、コールスローサラダ、牛乳」

人気の給食メニュー  
揚げパン

**札幌黄を食べよう！週間**

日本の玉ねぎ栽培は、札幌市東区で始まり、今でも札幌市の玉ねぎ栽培の中心となつています。地場

産物へ興味・関心を持ち、食を通して「ふるさと札幌」を愛する心を育てるため、毎年東区のすべての小中学校で「札幌黄を食べよう！週間」に取り組んでいます。「札幌黄」は、病気に弱く、日持ちもしないため、生産量が少なく「まぼろしの玉ねぎ」と言われています。やわらかく、加熱後の甘みが強いのが特徴です。

「札幌黄を食べよう！週間」では、プリントや放送、動画などを使って給食時間に食指導を行ったり、玉ねぎに関する展示・掲示を行ったりしています。

「札幌黄の玉ねぎの甘さを思い出すなあ」との声が。取材の最後に、「楽しい給食時間を過ごしてほしいです。コロナウイルス感染症も5類に移行して、黙食である必要がなくなりました。会話をしながらお友だちと仲よく食事をしてください。自分の体のためにも給食は大事です。みんな丈夫な体をつくって元気になってくれたら嬉しいですね。そして楽しい給食時間が大人になってからの思い出のひとつになるといいなあ」と、加藤先生は元町小と栄町小のみんなに、ステキなエールを送ってくれました。



食育授業風景

**私たちは、SDGsに取り組みでいきます。**

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。

**かまエナが**  
創業大正七年 / 札幌二条魚町  
https://www.kanehiko.jp

**100%再生素材**  
でいこう！

いろいろはす

ボトルの原料に、ペットボトルをリサイクルして作った再生素材を100%使用しています。 ※ペットボトルの資源回収方法は自治体によって異なります。

北海道コカ・コーラボトリング株式会社  
(コカ・コーラ販売会社) **100%リサイクルペット**

持続可能な世界を一粒のコーヒーから。

**MITSUMOTO COFFEE**

**SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS**