



親と子の食育新聞

vol.85 目次
● 今日は何の日? 食の記念日
● 熱中症対策、現場レポート〈北野台小学校〉
● ワークショップって、なに?

編集後記
暑さに負けない体作りには、コップ1杯の牛乳を飲むと効果があると言われています。

【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

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。



近隣の森を守る。近隣の水を育てる。
あなたが購入した商品は、その売上の一部が日本の水源を守る活動に寄付されます。

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、地元の方々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。
NTT東日本グループ

2023年6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。

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
ゆかりペンスタイル 1本
マスキングテープ 1個

濃厚な甘みを味わう
Radish Boya
国産パイナップル入り
旬の食材 おためしセット

アサヒビール園 白石
ロイン亭
札幌市白石区南郷通4丁目南1-1
☎050-5484-5252

アサヒビール園 白石
はまなす館
札幌市白石区南郷通4丁目南1-1
☎050-5487-2222

アサヒビール園
羊々亭
札幌市中央区南4西4 松岡ビル5F
☎050-5484-6370

上記3店舗のご飲食代から 10%OFF
利用条件
ランチメニュー・定食・テイクアウト・売店商品不可。現金支払のみ。割引額の上限は10,000円

6月17日
オコパの日
お好み焼粉、たこ焼粉を製造販売する株式会社日清製粉ウェルナが2010年(平成22年)に制定。「オコパ・タコパー」とは「お

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)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。



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。

日清製粉 weina
おうちで お好み焼き・たこ焼き パーティーをしよう!
オコタコキッチンに レシピ多数公開中!
日清 お好み焼粉 500g
日清 たこ焼粉 500g

好み焼きパーティー・たこ焼きパーティーのこの機会に「お好み焼きとたこ焼きはみんなで調理を楽しめて食卓が盛り上がるだけでなく、食材費も安い素晴らしい仲間メニューであることから、日付は家計に優しい

神宮外苑で行われたアメリカ独立記念日を祝うカーニバルの模倣店で初めてコーンスタイルのソフトクリームが販売されました。ソフトクリームの起源は意外にも中国と言われており、その歴史は4000年前までさかのぼり、当時貴重だった牛乳を煮詰めて雪で冷やし固めてシャー

NISSEI 7月3日は ソフトクリームの日!
SOFTCREAMDAY2023
7月3日はソフトクリームをいっしょに食べよう!
日世株式会社

日本ソフトクリーム協議会が1990年(平成2年)に制定。1951年7月3日、東京・明治

と2011年(平成23年)に制定。日付はこの頃に赤しその収穫が最盛期を迎えることとし

縁もゆかりも一期一会
ゆかり
三島食品株式会社

国内での「赤しそ」を使用した加工食品としてシェアナンバーワンの「赤しそふりかけゆかり(R)」を所有する広島市に本社を置く三島食品株式会社「赤しそ」を尊ぶ日に

ベットのようにならなそうです。ソフトクリームが日本に登場したのは1951年7月3日ですが、一般的に食べられるようになったのは、さらに時間が経ったあとでした。

8月8日は みちゅバチの日
8ch 北海道に、ユーがいる。

「みちゅバチ」はおなじみのUHB北海道文化放送のマスコットキャラクター。2013年(平成25年)にテレビ初登場。元々はUHBの「ともだち」キャラクターの仲間。テレビがデジタル化した時に「みちゅ」が「みちゅバチ」に变身した。みちゅバチの「バチ」は、8チャンネルの「ハチ」でもある。

それは「紫蘇」と書くように蘇るものに由来する伝承があり、七夕の織姫と彦星伝説の1年に一度蘇ることに通じるの思いから。

HISTORY

- 2022 UHB開局50周年! これからもがんばるよ! お楽しみに♪
- 2012 キミと、ずっと。 UHB開局40周年! 88まつり「ふわふわドーム」やみちゅバチ市電も登場。
- 2000 UHBマスコットキャラクター「ともだち」誕生!
- 2017 UHB開局45周年! 「おいしいUHB大作戦」キッチンカー登場。
- 2011 地デジ化とともに、みちゅが变身!? みちゅバチ誕生!

もっと知りたい! みちゅバチのこと。
UHBのマスコットキャラクター「みちゅバチ」。テレビやイベントに登場しているから、知っている人もいるのではないのでしょうか。今回はこのみちゅバチについて詳しく紹介します!

PRO FILE
みちゅバチ たんじょうび 8月8日
ひみつ あたまのてんは8つ

がんばる時間に、ムリしない幸せを。
みんなのテレビ 毎週月～金 **ごご4:50**～放送

おすすめ番組やキャンペーン情報など今知りたいことを発信中! チェックしてね。
Twitterはコチラ ▶
Instagram 開設しました! ▶
UHB_MINTELE



熱中症対策、現場レポート

〔北野台小学校〕

本格的な夏がもうすぐですね。今月の気温は平年並みの見込みです。気象庁によると昨年は暑い夏でしたが、今年も暑い夏の予想となつていきます。夏本番を迎える前に、体を暑さに慣れさせるとよいでしょう。



札幌市学校保健会事務局長 堀江仁先生

学校内での熱中症対策は

「熱中症対策については、文部科学省から出されている『学校におけ

る熱中症対策ガイドライン作成の手引き』を活用して、市内の各学校で対策を行い、熱中症事故の防止に取り組んでいます。

たとえば、私どもの学校では、毎朝一番出勤してくれる教頭先生が、学校の窓を開放してまわり、校舎内にとまった熱を外に出すことや、日中の換気を行っています。

各教室には、簡易エアコン、扇風機、サーキュレーター、熱中症計を設置するなど、室温を下げるといったハード面での対応も行っています」と、堀江先生は説明してくれました。

「また、熱中症予防にはこまめな水分補給が大切なので、児童に水筒持参を呼びかけています。新型コロナウイルス感染症対策として、これまで水筒持参



は日常化しており、9月末までは熱中症対策としての水筒持参を勧められています。中身については、水、お茶、スポーツドリンクになります。熱中症の予防には、「塩麦茶」(1リットルの麦茶に1〜2グラムの塩を加えます)が効果的でお勧めしています。

「学校では、授業と授業の間の休み時間や体育・校外活動を終えた後に、水分の補給をこまめに行うことを呼び掛けています」

「屋外での学校行事に活躍するのが『熱中症指数(WBGT)モニター』です。ベルトで腕に装着でき、指数の設定温度でアラームが鳴って



熱中症指数(WBGT)モニター

家の中でも熱中症対策は大切!

知らせてくれます。こうした器具も活用するなどして、熱中症対策に取り組んでいます」と様々な取組について紹介してくれました。

実は、熱中症発生場所の第1位は「住居内」(消防庁HPより)です。家の中にいるから大丈夫と思わずに、気温の高い日には、家でも気をつけましょう。人が1日に必要な水の量は約2.5リットル(※子どももほぼ変わリません)と言われています。尿や便、そして呼吸や皮膚(汗は含まれていません)から1日に水分約2.5リットルが失われてしまうことになり、また、入浴中にもコップ6杯分(※ひとつの目安です。入浴条件により発汗量は個人差があります)の水分を失います。ナトリウム、マグネシウム、カリウムといったミネラルも汗でなくなってしまう。このようにたくさん

暑さに負けない体づくりを続けよう!

水分が失われているので、家の中でもこまめに水分補給するようにしましょう。

「熱中症を予防するためには、これまで説明した取組のほかに、なによりも暑さに負けない体づくりが大切です。そのために、日常的に適切な運動を行い、適切な食事で栄養補給、水分補給、そして十分な睡眠をとるように心がけましょう」と堀江先生はお話をしてくれました。

また、ホームページ「熱中症ゼロへ 日本気象協会推進(netsuzero.jp)」には、みんなの住んでいる街の患者数予測と熱中症情報が載っています。ここもチェックしてみてください。

札幌市学校保健会
昭和43年に札幌市学校保健協議会として創立。学校保健について、所属14団体の理事・評議員と共に研修、調査、研究を行い機関紙発行などの活動を行う。

夏は熱中症のリスクが上昇!

実は外出時や運動時以外だけでなく

屋内熱中症も...! だから夏は、

汗で失われたミネラルをアクエリで

補給しよう! いつもの飲み物に、

熱中症対策飲料 売上 No.1

プラス

リサイクルしてね 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) <https://www.hokkaido.ccbc.co.jp> ※1 ミネラルとはナトリウムのことです ※2 熱中症対策飲料市場における2022年度のブランド別売上実績(TPCマーケティングリサーチ機関)

なに？ ワークショップって？

子どもむけのワークショップについて

ワークショップとは参加体験型のグループ学習のことをいいます。子どもたちが楽しみながら、様々なスキルや知識を身につけることができます。プログラミングのこと、もともとは英語で工房や作業場の意味です。

ワークショップには、例えば、アート、クラフト、科学実験、音楽、ダンス、演劇、プログラミングなどの多くの種類があります。専門家や講師が指導を行い、子どもたちは手を動かしながら、学ぶことができます。自己表現や創造力をはぐくむことができます。



子どもがワークショップに参加することで得られる効果は？

ワークショップに参加することで、日常とは違った体験ができます。日頃は学ばないことや行くことのない場所に行ったり、使うことのない道具にふれたりすることがあります。

こうしたことから、子どもの興味や関心を広げ「やってみよう！」という意欲を引きだすことができます。また、子どもの成長や知らなかつ

た二面など、新しい可能性に気づくことができ、子どもの将来の選択肢が広がるかもしれません。ワークショップでお友達と一緒に体験することで、社会的なルールを守る意識が高まるといわれており、高齢者や病気の人も、弱い人を守る行動につながります。

子どもの成長のためにこの夏休みにワークショップを活用してみてください

学校以外でも企業や札幌市などが企画、開催するワークショップがあります。これから夏休みも控えています。十分な時間が取れる夏休みに、子どもが新しい経験をして、視野を広げるために、ワークショップに参加してみたいか、がでしょうか。

まるい三越のなつやすみ

特別企画

8月8日(火)～8月13日(日) 札幌三越本館 10階催事場

ワークショップ① 三越350周年企画 小学生と創る共創包装紙

みんなでつくる華ひらく

共創包装紙教育プログラム

内容
 ・三越「華ひらく」包装紙をデザイン
 ・包み方、オブジェなどのワークショップ

開催日 8月8日(火) **時間** 13:00～14:45(休憩あり)
定員 小学4年～6年生 40名

講師/ 岡本 健
 グラフィックデザイナー

1983年、群馬県太田市生まれ。千葉大学文学部行動科学科にて心理学を専攻。研究の一環で調べたグラフィックデザインに興味を持ち、方向転換。卒業後、数社のデザイン事務所にて実務経験を積み、株式会社ヴォル、株式会社佐藤卓デザイン事務所を経て2013年に独立。

監修/ 丸亀市猪熊弦一郎現代美術館 (MIMOCA)

お買上げクーポン 300円プレゼント!

参加無料 手ぶらでOK!

【ご参加方法】
 三越伊勢丹アプリ内のクーポンエントリーにてご応募いただけます。応募者多数の場合には抽選を実施、ご当選された方へアプリ内でお知らせいたします(エントリーは6月下旬よりスタート)。アプリをダウンロードいただいた方の中から、イベント期間中にワークショップまたはイベントに参加をいただいたお客さまに、お買上げクーポン300円をプレゼントいたします。

三越伊勢丹アプリのダウンロードはこちらから

ワークショップ②
 三越×三本珈琲
麻袋を使用したマイバッグ作り

内容
 廃材の麻袋に絵を描き、自分だけのオリジナルマイバッグを作成します。

開催日 8月9日(水)
時間 ①11:00～12:00
 ②14:00～15:00
定員 小学3年～6年生
 各回親子10組20名

MITSUMOTO COFFEE

イベント①
 三越×青少年科学館
「なつやすみサイエンス体験」

内容
 「札幌市青少年科学館がやってくる!」科学や宇宙に触れて自由研究のヒントを見つけよう。
 ※詳細は確定後特設サイトで発信いたします。

イベント②
 三越×HTB
onちゃんパークがやってくる!

内容
 onちゃんと遊ぼう! 楽しいコンテンツがいっぱい!

TEL 011-271-3311
 営業時間 午前10時～午後7時

他にもいろんなイベントを開催!

全てのイベントは参加無料!各種イベントの詳細は、特設サイトをご覧ください。

※8月下旬より発信いたします

札幌三越
 札幌市中央区南1条西3丁目8
TEL 011-271-3311
 営業時間 午前10時～午後7時