



親と子の食育新聞

Take Free
札幌市教育委員会のご協力を
いただいております。

クリスマスを、最高にハッピーに!

不二家 FUJIIYA

クリスマスケーキ
4,200円(税別)

限定発売
2022年12月20日(火)~25日(日)
クリスマス
あまおう毎のショートケーキ
640円(税込)

クリスマス
ピスタチオのツリー
モンブラン 460円(税込)

※店舗または日程により上記商品の当日販売がない場合がございます。詳しくは、お近くの不二家まで <http://www.fujiya-peko.co.jp/>

vol.82
目次

- 常備品として大活躍! 缶詰の魅力大発見!
- カーボンニュートラルってなあに?
- みんな大好き! チョコレートの魅力大研究!!

次号の発行は、2023年2月17日の予定です。

※食育訪問(北の沢小学校)は2月号に掲載いたします。

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
TEL:011-221-2971 FAX:011-221-4717
ホームページ: <http://www.shokuiku.online>

発行

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

私たちは、SDGsに取り組んでいます。

近くの森を守る。近くの水も育てる。

あなたが購入したいろはすの売上の一部が日本の水源を守る活動に寄付されます。

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)

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

三井物産は日本と北海道の“食”に貢献します。

MITSUI & CO.

三井物産株式会社 北海道支社

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。

手軽におせちを楽しめる。

お正月適量セット 金姫

紀文

12月29日 福の日

株式会社 紀文食品が2013年(平成25年)に制定。正月行事本来の意味、いわれを知ることが目的。また、この日には買い物や大掃除をして正月に備えようとして提案しています。日付が「29」の数字が「ふく」の音で「福」の音とつながることを狙って「福の日」として制定。日付は「L G 21」にちなんで2月1日に「明治プロビオヨーグルト L G 21」のPRが目的。

今日は何の日?

食の記念日

12月6日より“機能性表示食品”になって新登場!

LG21乳酸菌が一時的な胃の負担をやわらげる

株式会社 明治

2月1日 LG21の日

LG21乳酸菌を使用したヨーグルト「明治プロビオヨーグルト L G 21」を販売する株式会社明治(本社・東京都中央区)が2007年(平成19年)に制定。日付は「L G 21」にちなんで2月1日に「明治プロビオヨーグルト L G 21」のPRが目的。

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。

「福」と読む語呂合わせから。

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)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10日は豚丼の日

十勝豚丼、詳しくはこちら

北海道のたれ屋 トラチ

2月10日 豚丼の日

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」。また、日本全国へ豚丼を広めることが目的。日付は2(ふた)に10(とう)で「ぶた(2)どん(10)」「豚丼」と読む語呂合わせから。

常備品として 大活躍! 缶詰の魅力 大発見!



われていないので安全安心です。缶詰は、加圧加熱殺菌されているので常温で長期保存できます。

【理由2】温めなくてもおいしい
調理済みなので、開封するだけで温めなくてもおいしく食べられます! (温めても温めなくてもOK!)

【理由3】人数にあわせて必要な量の準備
必要な人数にあわせて、必要な量だけ準備できます。缶詰は開封後、食器のように使えますので、個食はもちろん、共食としても利用できます。

【理由4】種類が豊富
缶詰は、たくさん種類があるので、お好みのものを選ぶことができます。

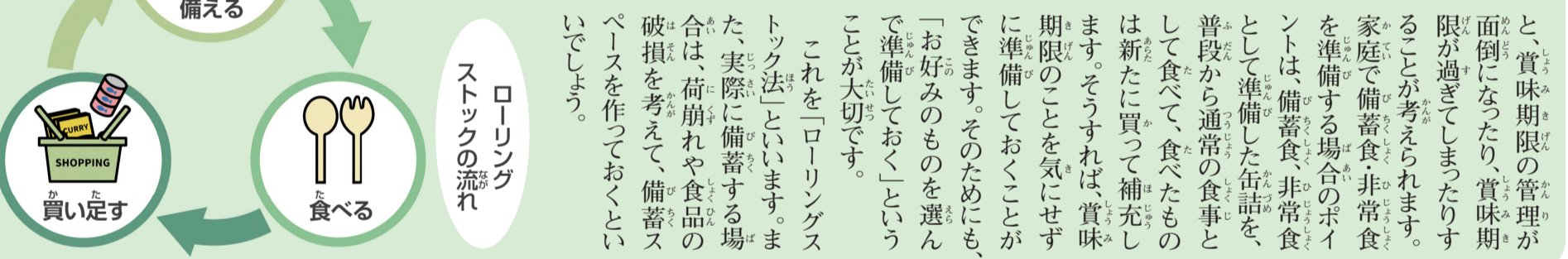
【理由1】安全・安心
保存料・殺菌料は使われていないので安全安心です。缶詰は、加圧加熱殺菌されているので常温で長期保存できます。

【理由2】温めなくてもおいしい
調理済みなので、開封するだけで温めなくてもおいしく食べられます! (温めても温めなくてもOK!)

【理由3】人数にあわせて必要な量の準備
必要な人数にあわせて、必要な量だけ準備できます。缶詰は開封後、食器のように使えますので、個食はもちろん、共食としても利用できます。

【理由4】種類が豊富
缶詰は、たくさん種類があるので、お好みのものを選ぶことができます。

【理由1】安全・安心
保存料・殺菌料は使われていないので安全安心です。缶詰は、加圧加熱殺菌されているので常温で長期保存できます。



あなたのオリジナルレシピを教えてください!

缶詰料理レシピ大募集!!

缶詰を利用したレシピコンテストを開催いたします。わが家のオリジナルレシピをご紹介ください。食卓用レシピと災害時用のレシピ2種類募集いたします。ふるってご応募ください。

応募期間: 2022年12月19日(月)~2023年1月16日(月)
対象: 親と子の食育新聞をご覧になった親子
応募方法: info@shokuiku.online
 メールまたは郵送にて、親御様とお子様のお名前・お子様の年齢・学年・住所・電話番号、レシピタイトル、レシピ内容を明記の上、レシピの画像を添付してご応募ください。

応募内容: 右記の缶詰(①~⑭)を利用して1品オリジナル料理を作る。ごはんでも、おかずでも、みんなが作れるかんたんなお料理を考えてください。食卓用レシピと災害時アイデアレシピの2種類を募集いたします。

応募の中から食卓レシピ部門: 3件(副賞3件)、災害時アイデアレシピ部門: 3件(副賞)。入賞者には各メーカーより詰め合わせギフト(3,000円相当)を進呈いたします。

後援 札幌市教育委員会、北海道栄養士会、札幌市PTA協議会
 協力 三井物産株式会社 北海道支社 主催 親と子の食育新聞

レシピ用エントリー商品

Hagoromo はごろもフーズ はごろもフーズ株式会社

① 朝からフルーツミックス
② 朝からフルーツミックス(パウチ)
●商品の特性
朝の果物は金。そのまま食べても、ヨーグルトやパンケーキのトッピングにもおすすめのおいしいデザートです。

③ シャキッと!コーン
④ シャキッと!コーン(パウチと紙パック)
●商品の特性
シャキッと!コーンは、しゃきしゃきとした歯ごたえと甘みがじまんのスイートコーンです。

※「朝からフルーツ」「シャキッと!コーン」は、はごろもフーズ株式会社の登録商標です。

MARUHA NICHIRO マルハニチロ株式会社
海といのちの未来をつくる

⑦ 北海道のいわし水煮
⑧ 北海道のいわし味噌汁
⑨ 北海道のいわし味噌煮
●商品の特性
北海道で水揚げされたイワシを使用しております。DHA、EPA、カルシウムなどの栄養素がたっぷり入っております。

⑩ さば水煮 ⑪ さばみそ煮
⑫ さば煮付
●商品の特性
脂のつたさばを骨までやわらかく煮込んでおります。さばそのままの美味しさを、いろいろなアレンジでお楽しみいただけます。

HOTEI ホテイフーズ 株式会社ホテイフーズ
コーポレーション

⑤ やきとり たれ味
⑥ やきとり 塩味
●商品の特性
たれ味: 国産鶏肉を炭火で焼き上げ、甘い濃厚なたれで仕上げたやきとりです。塩味: 国産鶏肉を炭火で焼き上げ、さっぱり塩味で仕上げたやきとりです。

INABA いなば食品株式会社 いなば食品株式会社

●商品の特性
ライトツナスーパーノンオイル: オイル無添加のヘルシーなツナ缶です。ライトツナ食塩無添加: 食塩無添加、化学調味料不使用のツナ缶です。

⑬ ライトツナスーパーノンオイル70g
⑭ ライトツナ食塩無添加70g
きはだまぐろを自社で煮出した野菜スープとミネラルウォーターだけで仕上げました。

応募先・お問い合わせ 食卓健康応援プロジェクト
 札幌市中央区南1条東3丁目MIDビル5F
 株式会社 参栄内 親と子の食育新聞「缶詰料理レシピ」事務局
 011-221-2971 FAX 011-221-4717 メール info@shokuiku.online

カーボンニュートラルってなあに？



考えよう、カーボンニュートラルのこと

わたしたちが住んでいる地球は、太陽の光によつてあたためられ、地球から宇宙へ逃げる熱を「温室効果ガス」と呼ばれるガスが閉じこめ、わたしたちが生活しやすい温度にしてくれています。

カーボンニュートラルとは

私たちの暮らしと深く関係しています。地球温暖化を防ぐため、温室効果ガスをいろいろな方法で吸収して、温室効果ガスの「排出量」をゼロにすることをカーボンニュートラルといえます。

なぜカーボンニュートラルをめざすのか

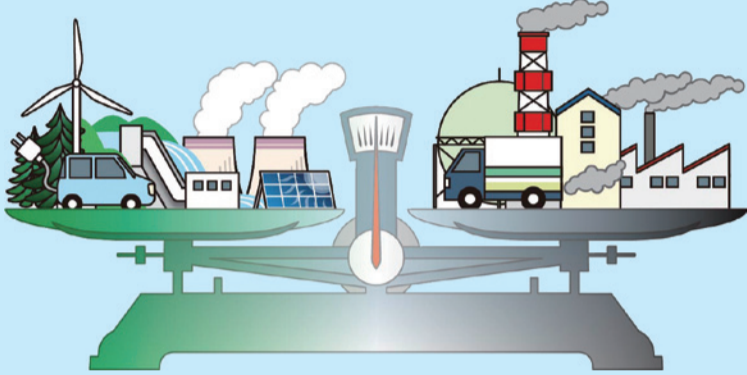
近年、国内外で様々な気象災害が発生しており、今後豪雨や猛暑のリスクが高まること予想されています。地球の温暖化により、私たち人類や全ての生き物に大きな影響を及ぼすこととなります。

カーボンニュートラルのための取り組み

企業の取り組みとしては、たとえば、株式会社NTTドコモでは、再生可能なエネルギーの導入や、自社のみならずお客さま・パートナー企業とともに社会全体のカーボンニュートラルに向けた取り組みを行っています。

本紙今月号では、家にある野菜で冷凍食品を作つて、それをもとに手軽に料理を作るイベントが開催されます。これは、食品ロス解決にもなり（食品を冷凍するので賞味期限を気にせず）、残った野菜をそのまま冷凍して使用します（地球にやさしい、栄養価そのままの冷凍食品を使つての料理イベントになります。これらなどを参考に、どんなことがカーボンニュートラルにつながるか、ぜひ考えてみましょう。

CO₂は、火力発電所などで大量の石炭や石油といった化石燃料を燃やすときにいっぱい発生します。つまり電気をたくさん使うわた



世界の平均気温は2020年時点（1850年以前）と比べて、既に約1.1℃上昇しました。このままの状況が続

カボニュー

地球を守っていくために、大切なこと。ドコモはあなたとともに取組みます。

カボニューって、何？

ドコモはお客様・パートナー企業と一体となってカーボンニュートラルに取り組んでおり、その活動を「カボニュー」といいます。

カボニュー・コミュニティサイト

～地球にやさしい取組みをたのしく学び、考え、行動のきっかけとなるWebサイト～

カボニューノート カボニューイベント カボニューパス

※「カボニュー」は、株式会社NTTドコモの商標です。

株式会社NTTドコモ



参加無料 先着20組

食品ロスの課題解決！
野菜で冷凍食品を作ろう！

親子WEBクッキング教室

参加者募集

参加者には3,000円相当の野菜BOXプレゼント！

日時 2023年1月21日(土) 午前11:00～12:00

対象 小学校3年生以上の親子 **定員** 先着20組(40名)限定

内容 冷凍した野菜を使ってアレンジ料理を作ります。

参加についての必要条件: パソコン・スマホ・タブレットなどのインターネット環境があり、アプリ「Zoom」使用可能なこと。

応募方法: 右記QRコードでお申し込みください。
(※YouTubeにてWEBクッキングの様子を同時配信いたします。接続URLは、2023年1月以降親と子の食育新聞ホームページにてご案内いたします。)

お申し込み

●主催 親と子の食育新聞 ●問い合わせ 011-221-2971

●協賛 株式会社NTTドコモ ●メール info@shokuiku.online



みんな大好き！ チョコレート の魅力大研究！！



もうじき、クリスマス。ケーキやチョコレートを食べる機会もふえてうれしいよね。大人も子どもも大好きなチョコレートは、これまでの長い歴史の中で、栄養の面からもユニークな食品とされ、疲労回復の効果があると知られてきました。近年ではチョコレートに含まれるポリフェノールなどの健康効果が注目を集めています。そこで、今回は、みんな大好きなチョコレートについて一緒に勉強しましょう。

チョコレートって？

チョコレートの原料であるカカオは、現在の中米アメリカがルーツとされ、紀元前1500年頃から記録が残っています。マヤ文明のマヤ族(4世紀〜9世紀頃)はカカオ豆を貨幣(お金)として利用したり、儀式では神様へのささげもの、



チョコレートは、16世紀にヨーロッパに渡ってからも長い間飲み物として愛されておりました。19世紀に多くの技術革新が行われ、イギリスで「食べるチョコレート」が初めて考案されました。日本にチョコレートが伝わったのは江戸時代。外国との交易があった長崎に、チョコレート伝来の記録が残されています。いまでは、日本では年間

またカカオ豆をすりつぶしてつくられた「飲み物」は位の高い人々しか味わえない特別なものでした。(日本チョコレート・ココア協会調べ)

カカオは、16世紀にヨーロッパに渡ってからも長い間飲み物として愛されておりました。19世紀に多くの技術革新が行われ、イギリスで「食べるチョコレート」が初めて考案されました。日本にチョコレートが伝わったのは江戸時代。外国との交易があった長崎に、チョコレート伝来の記録が残されています。いまでは、日本では年間

カカオ豆からどうやってチョコレートになるの？

そもそもチョコレートが何からできるか知っていますか？チョコレートは、イギリスで「食べるチョコレート」が初めて考案されました。日本にチョコレートが伝わったのは江戸時代。外国との交易があった長崎に、チョコレート伝来の記録が残されています。いまでは、日本では年間

カカオ豆は、カカオの樹の実の中にある種子のことです。カカオはアフリカ、中南米など暑い国が主な産地。そのカカオの実は、ラゲビーボールのような形で、カカオポッドと呼ばれています。カカオポッドを割ると中には30〜40粒の種子(カカオ豆)が入っています。取り出したカカオ豆は発酵・乾燥させた後、麻袋に入れられて日本の工場へと運ばれてきます。工場ではカカオ豆をローストして皮をのぞ

き、すりつぶしてペースト状にします。これに、ミルクや砂糖、カカオの油(ココアバター)などを混ぜて固めたものがチョコレートになります。

チョコレートに含まれる栄養成分

チョコレートに含まれる栄養成分は、タンパク質、脂質、糖質、食物繊維、ミネラル類、カカオポリフェノール、テオブロミンがあります。そのなかで、チョコレート特有の栄養成分とその効果を解説します。

【カカオポリフェノール】

カカオポリフェノールは、チョコレートに豊富に含まれる栄養成分です。チョコレートは、カカオポリフェノールによる抗酸化作用、血管を強くする作用、血圧を下げる作用、血糖値を安定させる作用、コレステロール値を下げる作用、がん予防作用、認知症予防作用、アレルギー予防作用、肌の老化防止作用、動脈硬化(血管がたたく)なる病気の予防作用、アレルギーの改善作用、精神安定作用、リラックス作用といった効果があります。

【食物繊維】

カカオには、食物繊維も豊富に含まれています。腸の運動を活性化させる働きがあるので、腸内環境を整える、便通を良くするといったことにつながります。

テオブロミンは、チョコレート特有の苦味成分です。このように栄養価が高いといわれるチョコレートですが、脂質や糖質が高いので食べすぎないように注意しましょう。上手に食べると健康にも役立ちます。

◆ ◆ ◆

身近なチョコレートやカカオについて、興味関心があったのではないかな？

札幌市の隣り町石狩郡当別町に、「ロイズカカオ&チョコレートタウン」が11月にプレオープンしました。ここでは、カカオの栽培からチョコレートができるまでを、様々な体験や展示を通して楽しく学びながら、カカオについて楽しく学べるよ。

チョコレートをおいしく、たのしく知ろう！

「ロイズカカオ&チョコレートタウン」

予約受付・チケット販売中



プレオープン期間限定入場料金

- ・大人(高校生以上) 1,000円
 - ・子ども(4歳~中学生) 300円 ・3歳以下 無料
 - ・障がい者手帳をお持ちの方 300円 (付き添いの方お一人様まで300円)
- ※「チョコレートワークショップ」は別料金(事前予約不可)
※3歳以下のお子様も含む全ての方に、事前予約・チケットが必要で※1Fイベントラウンジ(ショップ・モールドライニング見学エリア等)は予約・入場料不要

開館時間

10:00~17:00(最終入場は15:00まで)
※1Fショップは9:00~18:00 ※不定休
※12/31、1/1は休館日
※状況により変動あり

住所

石狩郡当別町ヒトエ640-15 <駐車場あり>
(JRロイズタウン駅から徒歩約7分、無料シャトルバスあり)

施設公式サイト

(予約・チケット購入はこちらから)



工場体験ゾーン



▲工場入口にあるエアシャワーを体験したり、さまざまなゲームで楽しくチョコレートづくりを知ることができるよ。

▶いっぱい楽しんでお腹が空いたら、併設のショップへGo! チョコレートのほか、焼きたてのピザやパンも。

チョコレートワークショップ



▲世界に一つだけの大きいサイズのオリジナルチョコレートをつくろう! かわいい専用バッグでお持ち帰り。(別料金お一人様1,500円)



カカオファームゾーン



▲南米・コロンビアにあるロイズカカオファームにトリップ! カカオ農園の一日を体験しながら、カカオについて楽しく学べるよ。