



# 親と子の食育新聞

【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  
TEL:011-221-2971  
FAX:011-221-4717  
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。

2023年2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**

Q1:参考になったページがありましたら、どんなところが教えてください。

Q2:甘いものは好きですか?

Q3:お子様に甘いお菓子をあげるときに気をつけることはありますか?

**小学生アンケート**

Q1:どんなお菓子が好きですか?

Q2:お料理に興味ありますか?

Q3:春休みにチャレンジしてみたいことはなんですか?

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

vol.83 目次

- 缶詰料理レシピ入賞発表
- 体をつくっているのはたんぱく質
- 冬道を安全に!
- 「季節湯」は日本古来のハーブバス
- 砂糖の効用
- 今日は何の日? 食の記念日
- 食育訪問In札幌市立北の沢小学校

**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!

スズラン印  
・上白糖 1kg  
・グラニュー糖 1kg  
・ビート含蜜糖 300g

**3品セットで10名様にプレゼント!**

提供:日本甜菜製糖(株) TEL011-261-6145

**プレゼント応募方法** 上記アンケートの回答・お名前・年齢(学年)・郵便番号・住所・電話番号をご記入の上、メール・ファックス・ハガキのいずれかでご応募ください。

**締切:2023年3月17日(金)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

Instagram




SHOKUIKU.NEWS

フェイスブック




教科書の漢字全ての読み書き筆順を教えます。

月会費・教材費・施設費(月) 合計5,830円(税込)

札幌市内及び近郊 295教室 **無料体験実施中!**

キャンペーン開催中!

3月28日(火)までにご入会(授業開始)の方へプレゼント!

**入会金無料** 3,300円(税込) キャラクタークリアファイルプレゼント!(1枚)

小学1年生~2年生 最新の書道セットプレゼント!

小学3年生~6年生 高級筆セットプレゼント!

かばんを9種類から選べます。 ※セット内容はどれも同じです。

創立71年の伝統 **書峰社書道**

お問い合わせお申し込みは **0120-406-200**

親子で考えました! 簡単で美味しい料理レシピ

# 缶詰料理レシピ 入賞発表

オリジナルレシピが揃いました!



たくさんのご応募、ありがとうございました。どれも力作ぞろいで、おいしそうなオリジナルレシピを本号紙面と、入賞者レシピの再現動画で紹介。みんなも、缶詰料理に挑戦してみてくださいね!



こちらのQRコードより、Instagram上で入賞者レシピの再現動画をご覧いただけます。TipsMarcheのフォローをお願いします。

## TipsMarche

食品を扱う会社のプロ自撮りで、ライフスタイルにまつわるヒントをレシピ中心にご紹介。月～金曜日12時～18時を中心に投稿中! いろいろなキャンペーンも実施しているのでチェックしてくださいね。

### 食卓レシピ部門(受賞3点)

どのレシピも"うちこちそう"の参考になるね。



**缶詰でいなり寿司 3種**  
いなり寿司が好きで、お寿司屋さんでいつも注文します。メニューを考えたときにいなり寿司にしようと思いました。受賞して嬉しいです。

**寸評** 手早く、手軽に、いなり寿司が3種もできるのがいいですね。災害時にも、味付きの揚げがあると、簡単にできるのがいいですね。



**フルーツミックス☆マフィン**  
混ぜるのが大変で手が痛くなったけど、簡単です。焼きたてのマフィンはフルーツがジャムみたいですよ。



**フルーツミックス☆マフィン**  
混ぜるのが大変で手が痛くなったけど、簡単です。焼きたてのマフィンはフルーツがジャムみたいですよ。

**寸評** 缶詰を上手に使って、マフィンのおいしさが倍増。おしゃべりに仕上がっています。クッキーやパンケーキなどにも応用ができますね。



**まごはやさしいツナとゆかいな仲間たち**  
何を作るか、どういうふうにしたらおいしい料理になるかを考えました。楽しかったです。



**まごはやさしいツナとゆかいな仲間たち**  
何を作るか、どういうふうにしたらおいしい料理になるかを考えました。楽しかったです。

**寸評** 根菜のごぼう・にんじん、乾物の干し椎茸・高野豆腐と缶詰のツナで、バランスのいい料理です。いろんな食材を使い、缶詰の特性をいかしたレシピですね。



**まごはやさしいツナとゆかいな仲間たち**  
何を作るか、どういうふうにしたらおいしい料理になるかを考えました。楽しかったです。

### 災害時アイデアレシピ部門(受賞3点)

災害時には、これらのアイデアは助けになるね!



**イワシカレー**  
想像していたよりうまくできたので今度はおばあちゃんに作ってあげたいです。包丁を使わなかったのが安全で良かったです。

**寸評** 災害時には冷蔵庫など電化製品が使えないことが前提。イワシ水煮缶の出汁が効いている本格カレーです。災害時にいいレシピですね。



**イワシカレー**  
想像していたよりうまくできたので今度はおばあちゃんに作ってあげたいです。包丁を使わなかったのが安全で良かったです。



**野菜とツナの盛り盛りサラダ**  
にんじんしりしりを作るのがおもしろかったです。ツナマヨをまぜて楽しかったです。ごま油をかけるといい匂いしました。

**寸評** 災害時に火を使わずにできる料理はいいですね。低学年もチャレンジできる料理になっています。



**簡単親子スープ**  
たまごをわつたり、かき混ぜたり、ねぎを切ったり、全部が楽しかったです。スープもとてもおいしいです。



**簡単親子スープ**  
たまごをわつたり、かき混ぜたり、ねぎを切ったり、全部が楽しかったです。スープもとてもおいしいです。

**寸評** 簡単に作れるのがいいですね。焼き鳥缶以外の缶詰を使って、アレンジスープがいろいろとできますね。



**簡単親子スープ**  
たまごをわつたり、かき混ぜたり、ねぎを切ったり、全部が楽しかったです。スープもとてもおいしいです。

#### 管理栄養士山際先生からの総評

プロ顔負けのレシピばかりで、どの作品も力作揃いでした。よく考えられていて、手早くでき、缶詰の特性を上手にいかしたものが多かった。これからは、親子で腕を振るってくださいね。



**【プロフィール】**  
山際 睦子  
札幌出身。農学博士、栄養教諭、管理栄養士、北海道食育コーディネーター。札幌保健医療大学非常勤講師

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

#### レシピ用エントリー商品提供会社



はごろもフーズ株式会社



ホテイフーズ  
株式会社ホテイフーズ  
コーポレーション



マルニチロ株式会社



いなば食品株式会社

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

#### 親と子の食育新聞

## 会員親子募集!!

親子クッキング教室など会員限定企画、食育関連企画の優先案内などの特典つき  
皆さんからのご入会をお待ちしております。

今回特別に  
読者プレゼントの内2組を  
会員様優先でご提供いたします。  
ふるってご応募ください。

#### お申込方法

- 保護者の方のお名前(フリガナ)、性別
- 小学生のお子様のお名前(フリガナ)、性別、学校名、学年
- 郵便番号 ●住所 ●電話番号 ●FAX番号 ●メールアドレス
- 本紙を入手された場所 ●1ページの「読者アンケート」の回答

上記内容をご記入の上、メール・ファックス・ハガキのいずれかでお申し込みください。 ※札幌市以外にお住まいの方、お子様が小学生未満の方でも大歓迎!!

1ページの「読者アンケート」にもぜひお答えください!

# 体ぎつて いるのは たんぱく質



なぜ人は自然に体を動かしたり、勉強したりできるのかな？  
今日は、脳の働きや体について勉強してみよう。

みんなは、毎日のように勉強したり運動したりして過ごしていると思うけど、その体を動かしたり、脳を働かせたりしているヒトの体は何でできているかわかるかな？

必要な量の良質なたんぱく質を摂ろう

ヒトの体の約60%は水分でできていて、次に多いのがたんぱく質。体重の約16%がたんぱく質でできています。ヒトの体をつくり、動かすために必要なら大栄養素(炭水化物、脂質、たんぱく質、ミネラル類、ビタミン類)のうち、一番多いのはたんぱく質です。

たんぱく質は筋肉の中にたくわえられ、体を動かしたり、体温を保ったりします。筋肉や内臓、血液、皮膚、爪、髪の毛などの主成分はたんぱく質です。

分はたんぱく質です。皮ふにかかせないコラーゲンや髪の毛の素材となるケラチンもたんぱく質の一種です。わたしたちの体はたんぱく質でできているといってもいいぐらいです。たんぱく質の働きは大きいですね。

体に必要なたんぱく質(たんぱく質)の食事摂取基準(厚生労働省調べ)は、12歳男子で1日60g、12歳女子で55gが必要です。

1回のごはんだけで1日の必要なたんぱく質量をとるのはむずかしいので、3回のごはんそれぞれしっかりとれたらいいですね。10代の成長期は骨

たんぱく質の食事摂取基準(推奨量:g/日)

年齢等	男性	女性
	推奨量	推奨量
6~7	30	30
8~9	40	40
10~11	45	50
12~14	60	55

(厚生労働省)

をつくるカルシウム、体づくりには、たんぱく質や亜鉛などの栄養素も重要です。カルシウムは牛乳や乳製品、亜鉛は赤身の肉や魚、良質なたんぱく質は肉や魚卵、乳製品、大豆製品にたくさん含まれていますので、1日3食バランスよく食べましょう。

## 明日からできる! ちょい足しでたっぷりたんぱく質な朝ごはん

※株式会社明治をはじめとするメーカーで設立した共同事業体「たんぱく摂ろう会」発行の「たべる教科書」より引用

### 納豆ちーたまごはん

たんぱく質 20.1g (1人分)

○材料(1人分)  
生卵.....1個    ごはん.....150g    のり.....適量  
納豆.....1パック    粉チーズ.....大さじ1    しょうゆ.....好みの量

○作り方  
①納豆は添付のタレを入れて混ぜる(a)。  
②茶碗に温かいごはんを入れ、生卵、粉チーズ(大さじ2/3)を入れてしっかり混ぜる(b)。  
③②に①のをせ、のりをちぎってのせる。  
④仕上げに粉チーズ(大さじ1/3)をふり(c)、好みでしょうゆをかけてできあがり。

### きなこヨーグルトグラノーラ

たんぱく質 23.1g (1人分)

○材料(1人分)  
きなこ.....大さじ3    はちみつ.....小さじ2    グラノーラ.....50g  
ヨーグルト.....100g    バナナ.....1本    ゆで卵.....1個

○作り方  
①バナナは2cmほどの厚さで輪切りにする(a)。  
②ボウルにきなこ、ヨーグルト、はちみつを入れてよく混ぜる(b)。  
③お皿に入れたグラノーラに②をかけ、バナナをトッピングする(c)。  
④ゆで卵をそえてできあがり。

健康にアイデアを **meiji**

たんぱく質で **TANPACT** で

あなたにプラス!

おいしく、手軽にたんぱく質を摂取しましょう!

たんぱく質 1日 +10g

カラダ資産を。たんぱく摂る、からはじめよう。

株式会社 明治

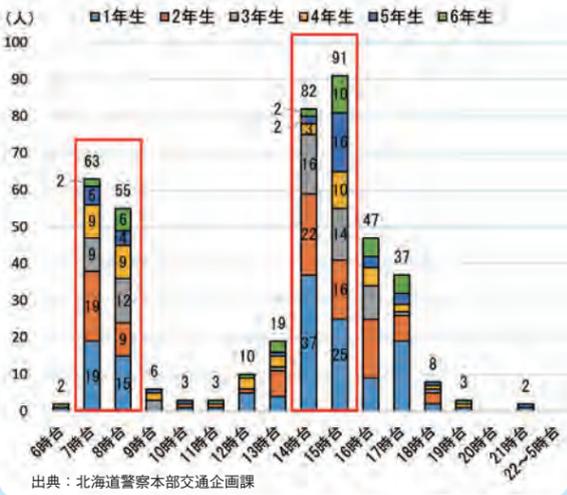
# 冬道を安全に!

今年も大雪に見舞われ、札幌市内の通学路には大きな雪山ができています。このため通学路などで交通事故にあつリスクが増えています。今回は、冬の通学路の安全について、北海道警察札幌方面中央警察署交通第一課の担当者にお話をうかがいました。

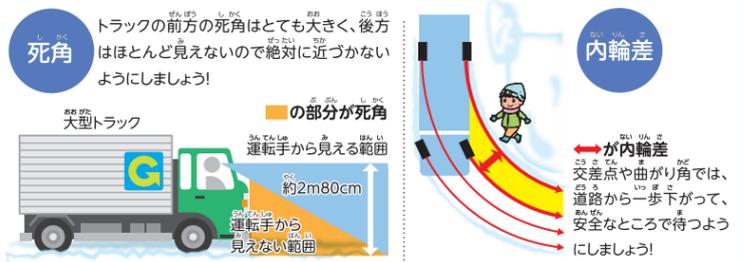
## 小学生の歩行中死傷者の39・5%は法令違反

小学生の歩行中死傷者のうち、平成29年(令和3年)の合計で39・5%に法令違反がありました。飛出しが最も多く、次いで横断違反、信号無視、路上遊戯となつています。学年別では1年生が最も多く、低学年(1年生)3年生)で7割以上に及

小学生の発生時間別・歩行中死傷者数 (H29~R3年合計)



出典：北海道警察本部交通企画課



びます。発生時間別にみると、7時台8時台、14時台、16時台が多く、いわば登校中、下校中で全体の約60%になります。

**ドライバーはあなたを見落としているかも**  
実は、北海道は、信号機のない横断歩道実態調査結果(JAF)一般日本自動車連盟調べによると、横断歩道を渡る前の「停止率」

は25・2%(全国ワースト5)です。全国平均の停止率は39・8%で、北海道は全国平均を大きく下回っています。北海道警察では、歩行者とドライバー双方が思いやりをもって、安全で安心な北海道の実現を目指すように呼びかけています。横断歩道に

また滑りやすいのは、氷雪が溶けやすい交差点、横断歩道です。横断歩道の渡り始めと終わり部分でできる凸凹や段差、道路白線部分には薄い氷が張りやすく、予想以上に滑る場合があります。注意してください。

トラックのような大型車については、ドライバーの「死角」となる部

分が広く、後ろがほとんど見えません。また、「内輪差」として後ろのタイヤは前のタイヤよりかなり内側を通りま

また、トラックと乗用車の制動距離(運転手がブレーキを踏んだ際に、ブレーキが効き始めてから停止するまでに走行した距離)の違いは、トラックのほうが乗用車に比べ約2倍も長く止まりにくくなります。保護者のみなさんへ

これらの確認を習慣づけましょう。

通い慣れている通学路とはいえ、危険がかくれています。交通ルールを正しく守って、雪道や道路わきの雪山には十分気を付けて、元気に登下校してください。

また、トラックと乗用車の制動距離(運転手がブレーキを踏んだ際に、ブレーキが効き始めてから停止するまでに走行した距離)の違いは、トラックのほうが乗用車に比べ約2倍も長く止まりにくくなります。保護者のみなさんへ

おける交通安全のポイントを以下に挙げています。

- ◎遠回りでも横断歩道を渡りましょう。
- ◎手を上げる、顔を向けるなどして、ドライバーに渡る意思を明確にしましょう。
- ◎油断は禁物!横断歩道も周囲を確認しましょう。
- ◎押しボタン信号機は、遠慮なくボタンを押しましょう。
- ◎大人がごもたちの手本となる行動をしましょう。

また、トラックと乗用車の制動距離(運転手がブレーキを踏んだ際に、ブレーキが効き始めてから停止するまでに走行した距離)の違いは、トラックのほうが乗用車に比べ約2倍も長く止まりにくくなります。保護者のみなさんへ

# 知っていますか? 安全と安心の2つのマーク!!

**安全認定**  
安全性優良事業所

**安心と安全を運ぶGマーク**  
Gマークは安全への取り組みが認められ信頼できる運送事業所の証です。  
詳しくは [Gマーク](http://www.hta.or.jp)

**引越安心マーク**

**「引越安心マーク」は、(公社)全日本トラック協会が認定する引越優良事業者のマークです。**  
下見・見積り・確かな作業など、「引越のルール」を守る事業者であることのしるしです。  
※「引越安心マーク」の取得には「Gマーク」が必要です。

**やめよう! 危険な「あいうえお」運転!**

**あ** 焦り **い** 怒り **う** うっかり **え** エゴ **お** おごり

詳しくは [北海道トラック協会](http://www.hta.or.jp) 検索

**安全な車にはこのステッカーが付いています。**

北海道貨物自動車運送適正化事業実施機関  
**公益社団法人 北海道トラック協会**  
〒064-0809 札幌市中央区南9条西1丁目 TEL (011) 551-1357



# 「季節湯」は 日本古来の ハーブバス

まだまだ寒い2月。体も冷えてしまう日が続きますね。そんなときはお風呂に入ってリラックス!!

湯船にゆつくりとつかって心と体の疲れを取って、リフレッシュする習慣は、日本特有のものです。また、季節にちなんだ薬草(ハーブ)を

入れる「季節湯」も日本独特の習慣です。みんなも、冬至の「ゆず湯」や端午の節句(5月5日)の「菖蒲湯」などは知っているのではないかな?

「季節湯」の歴史はともかく、平安時代頃からあり、当時は治療として用いられて

ようです。いまでは、出荷しないゆずやみかんなどを有効利用することでSDGsにもつながっています。家庭でも、旬の植物・薬草(ハーブ)を使った「季節湯」を楽しんでみてはいかがでしょうか。

## ◆2月「大根湯」

大根の葉には、温泉成分と似たミネラル類が含まれています。風邪をひいた時に飲む「大根湯」も、昔から民間療法として使われていました。

●方法：大根1本分の葉を風通しの良い日陰に吊るして乾燥させます。それを細かく刻んで布袋に詰め、湯船に入れるだけで手軽に楽しめます

## ◆3月「よもぎ湯」

春が旬の「よもぎ」は、日本各地の山野や道端などで見かけるキク科の多年草で、草だんごや草餅などの材料として馴染みです。栄養価も高く、漢方としても注目されています。

●方法：よもぎの葉を細かく刻んで水から煮出し、煮汁をこして使います。

## ◆4月「さくら湯」

「桜」は春の花の代表格。「さくら湯」や「桜茶」などを口にします。が、「さくら湯」に入ることで、桜の樹皮の香りも楽しめます。

●方法：樹皮をはぎ取り、刻んで日干しにします。樹皮が乾燥したら布袋に入れ、水から15分ほど煮出します。煮汁と樹皮の入った布袋を一緒に浴槽に入れます。

(\*桜は自分で購入するなどしたものを使用してください)

## ◆5月「菖蒲湯」

こどもの日のお風呂といえは「菖蒲湯」。菖蒲は病邪を払う薬草といわれ、「端午の節句」として祝っていました。

●方法：菖蒲の根や葉をそのまま湯船に入れる方法や、小さくカットして布袋に入れ、熱湯に10分ほど漬けて、布袋と抽出液の両方を湯船に入れて使う方法があります。

## ◆6月「どくだみ湯」

「ドクダミ」は、ゲンノシヨウコ、センブリとともに三大薬草と言われます。「ドクダミ」は古くから健康に役立てられてきました。

●方法：どくだみの葉や茎を適当な大きさにカットし、布袋に詰め、湯船に入れて使えます。どくだみ茶でも代用可能です。

## ◆7月「もも湯」

7月頃から旬を迎える「桃」の葉。古くから、夏場にあせも対処に良いとして広く使われてきました。

●方法：ももの葉を布袋に詰めて煮出し、葉の入った布袋と煮汁の両方を湯船に入れます。乾燥したももの葉は通販などで手軽に手に入ります。

お風呂につかって温まることは、食事や運動、休養とならぶ大切な生活習慣です。そして、みんながコミュニケーションを深めるいい機会になります。

さあ、「季節湯」をもっと楽しもう!

## 野菜を冷凍して食品ロスを減らす! WEBクッキング教室を開催しました!

食育新聞で募集し、当選した親子20組対象に2023年1月21日にフードコーディネーターの舛田悠紀子さんから野菜の冷凍保存方法と料理を学びました。



### ◆教室で学んだ野菜を冷凍するコツ

- ① 冷凍するときは洗ってから水分を取る
  - ② 平らに冷凍保存する
  - ③ どんな野菜でも冷凍可(一部下茹でが必要な野菜も有)
- ※冷凍した野菜は保存できますが、早めにご使用してください。  
※冷凍すると組織が壊れるので火の通りが早くなり料理の時に!

●主催 親と子の食育新聞 ●協賛 株式会社NTTドコモ

今回のクッキング教室の内容が「カポニュー・コミュニティサイト(カポニューノート)」で確認できます!

### カポニューノート

日常生活のなかで、地球にやさしい「気持ち良い暮らし」を送るヒントとなる記事を探せます。



まずは、カポニュー・コミュニティサイトで気になる記事やイベントをチェック!



https://caboneu.jp

※「カポニュー」は、株式会社NTTドコモの登録商標です。



砂糖は、人が生きていくために必要なエネルギー源です。脳のエネルギー源は、ブドウ糖だけ。砂糖はブドウ糖と果糖からできていて、脳に素早くエネルギーを送ります。子どもの成長に、砂糖は必要不可欠なのです。甘いものは、脳をリラックスさせる働きがあり、感情にブレーキをかけるのに役立ち、子どもたちの心の安定を保ちます。ほかに筋肉づくりや、スタミナアップに砂糖の力は必要です。

子どもの成長に  
欠かせない



みんなが大好きなお菓子やジャムづくり、お料理などに使われる砂糖。今回は、身近な食材である砂糖の効用について調べてみました。

砂糖についての正しい知識を知ったうえで、適量をおいしく味わいましょう。

砂糖が白いわけ

上白糖やグラニュー糖は「白い砂糖」ではなく、「白く見える砂糖」なのです。実は砂糖は色のない透明な結晶であり、光の乱反射によって、私たちの目には白く見えています。雪や氷が白く見えるのと同じ原理です。(参照：農林水産省政策統括官付地域作物課ホームページ)

砂糖にはさまざまな種類があります。現在国内で消費されている砂糖の原料は、サトウキビやてん菜です。も呼ばれるてん菜は、お砂糖の原料としては北海道産のみでまかなわれています。てん菜は、冷涼な地域に

適しているので、十勝やオホーツクを中心に栽培されています。砂糖の国内自給生産量は約80万トン、そのうち8割がてん菜から出来るお砂糖です。そんな砂糖の種類を紹介しましょう。

上白糖

日本人好みのソフトな風味で、しっとり感を出すため糖液(ピスコ)をかけています。お料理やお菓子作りなど何にでも使えるお砂糖です。

グラニュー糖

結晶が上白糖よりやや大きく、サラサラとしており、クセのない甘み特徴です。シヤムやコーヒーや紅茶にオススメです。

三温糖

上白糖やグラニュー糖の結晶を取り出した後の糖液をさらに煮詰めて作るため、黄褐色となっています。特

有の風味と甘さが強いのも特徴。照りやコクを出す煮物などにオススメです。

白ざら糖

結晶がグラニュー糖より大きく、クセがなく上品な味。純度が高く、光沢があります。煮豆、餡づくりにオススメです。

氷砂糖

ゆつくり時間をかけて結晶を大きくした砂糖です。梅シロップなどにオススメです。

角砂糖

グラニュー糖を固めたもので、1個の重量が決まっています。料理やお菓子作りに便利です。

黒糖

さとうきびの搾り

汁をそのまま煮詰めたもの。濃厚な甘さと強い風味が特徴で、沖縄産の黒糖がよく知られています。魚肉料理の臭み消しや煮物の隠し味にオススメです。

和三盆

日本の伝統的製法で作る砂糖。結晶が非常に小さく独特の風味を持つため、和菓子の原料として珍重されています。

オリゴ糖

飲み物に加えたり、ヨーグルトにかけたりと、砂糖を使用する料理に、ほとんどのオリゴ糖は砂糖の代わりに使えます。

白玉団子のどさんこオリゴ糖和え

材料

- 白玉粉.....50g
- 水.....45cc
- きな粉.....適宜
- どさんこオリゴ糖.....適宜

作り方

1. 白玉粉50gに水45ccを加え耳たぶ状になったらお団子に丸め茹でる。
2. オリゴ糖や黄な粉である。
3. 好みで人参、蓬など加えてカラフルに。

プロデュース / Nobu kitchen

ほどよく運動。  
ほどよく眠る。  
ほどよく笑う。

ほどよく糖分。



日本甜菜製糖株式会社

1977年(昭和52年)3月5日に設立された茨城県常陸牛振興協会(事務局 茨城県茨城町)が2017年に制定。



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。



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。

茨城県が誇る、極上の霜降り牛肉

**黒毛和牛**

令和2年・3年・4年度  
**常陸牛販売頭数  
一万頭達成!!**

常陸牛 検索

**3月5日は常陸牛の日**

と柔らかさ、豊かな風味で人気のブランド牛です。

茨城産黒毛和牛の「常陸牛」のさらなる認知度の向上と消費の拡大、ブランドインゲの確立が目的。肉質のきめ細やかさ

令和2年・3年・4年と販売頭数1万頭を達成しています。



砂糖についての啓発活動を実施している「お砂糖真時代」推進協議会が2014年(平成26年)度に制定。日付は「さ(3)とう(10)」「砂糖」と読む語呂合わせから。



食品・酒類の卸売業で且つメーカーでもある国分グループ本社株式会社(本社:東京都中央区日本橋)が2021年に制定。屋外でのキャンプや自宅時間を楽しむためのおうちキャンプなどで人気の「ホットサンド」を、より「層楽しく美味しく味わってもらいたい」ことが目的。日付は「サンドイッチの日」とされる3月13日から、サンドイッチを焼く音「ジュウ

KOKUBU

いつものキャンプをもっと楽しく!!  
もっとおしゃべり!!  
簡単便利なオールインワン

**3/23** ホットサンドを楽しむ日

K&K「CAN」Pの達人 ホットサンドの具  
コンビーフ・サルサ味・チョコバナナ味  
ミートソース味・ビーフシチュー味・チキンマヨネーズ味

(10)を足して3月23日としたもの。アウトドアでもおうちでも、本格的なホットサンドを手軽に楽しめる同社の「ホットサンドの具」は、ほかにトーストの具材としても利用できます。



新潟米粉研究会が2011年(平成23年)に制定。米粉とは、米を製粉したもので、団子、餅、煎餅、麺類、米粉パンなどの原料になります。「米」という漢字は分解すると八十八になり、米粉は米の子どもということからその半分の四十四から4月4日を記念日にしています。

札幌 2023冬のイベント情報

羊ヶ丘スノーパーク 2023

期間: 2023年1月6日~2023年3月5日 会場: さっぽろ羊ヶ丘展望台

ゴムチューブに乗って滑走する「チューブすべり」やのんびりと羊ヶ丘の自然を満喫できる「歩くスキー」、「ミニ雪だるま作り」や「スノースライダー」など冬のアクティビティが体験できます。道具はすべて貸出無料です。雪山からゴムチューブに乗って滑る「チューブすべり」は、1人乗りと2人乗りがあるので、小さなお子さんはもちろん大人の方も一緒に楽しめます。小さな雪山で気軽に遊べる「ミニすべり台」(スノースライド)では、いろいろな種類のソリを用意しています。真っ白な雪原を、手軽に散歩できる「歩くスキー」は、初めての方でも楽しめます。



第42回さっぽろホワイトイルミネーション

期間: 2022年11月22日~2023年3月14日  
会場: 札幌駅南口駅前広場会場、北3条広場[アカプラ]会場、南一条通会場

日本を代表するイルミネーションイベントのひとつで、今年で42回目を迎える。

- 札幌駅南口駅前広場会場  
季節ごとの札幌らしさを体感できる、変化するイルミネーションをテーマに開催。
- 北3条広場[アカプラ]会場  
北海道に現存する中で最古の街路樹である、アカプラのイチョウ並木を光で演出。3色のLEDを用いたイルミネーションにより、光の変化を楽しめます。
- 南一条通会場  
南1条西1丁目から3丁目間の南北歩道両脇のイチョウ並木にLED装飾が施され、光あふれる幻想的な眺めが楽しめます。



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」世界共通の目標の事です。

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  
いつもありがとう、またよろしくね

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

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS





開校	1982年(昭和57年)3月
児童数	165名
教職員数	17名
札幌市立真駒内公園小学校 児童・教職員数	児童数311名 教職員数23名、計334名
給食数合計	約520食
調理員	5名

**人気の給食メニュー**  
揚げパン、カレーライス、わかめごはん、青のりポテト

札幌市立北の沢小学校(南区)は、1982年(昭和57年)3月に開校。校木は学校の窓から見える藻岩山の春の訪れを感じさせる「こぶし」。春一番に咲くこの花のつぼみは、人間の手の「こぶし」に似ているところから、子どももたくましさを表し、純白でよい香りのする花は、子どもの美しい心を表します。また、20メートル余りの高さに育つ「こぶし」の木には、子どもが未来にはたくわたくことへの願いが込められています。



五十嵐夏実先生

**五十嵐先生 思い出の好きな給食メニュー**  
こまつなサラダ、焼豚チャーハン、ピビンバ

**母校で給食づくりと食育授業に取り組み**  
栄養士の五十嵐夏実先生は、北の沢小学校に赴任して2年目。実は北の沢小は五十嵐先生の母校になります。「本校は、地域柄、子どものおじいちゃんやんが畑をやっていたり、近所に畑があつたりするので、食に興味がある子どもたちが多くいかもしれません。私自身この学校で学んで、当時の栄養教諭の先生から話していたこと、給食

の内容などをすくく覚えていたの、子どもたちの印象に残るような給食指導ができるよう心がけています。給食では、行事食や地域で採れた食材を提示することで、日本の食文化を大切にしている気持ちや、食に関わる方々への感謝の気持ちをもつて食事をしてほしいと思つていま

「食育の授業は、学年の実態にあわせて行つていきます。2年生の授業では地域の中ノ沢で採れる札幌伝統野菜の『さつぽろ大球』(普通のキャベツの10倍の大きさ)を育てている生産者をゲストティーチャーに迎えて、大きなキャベツを見ながら授業をしました」と、食育授業の一端を紹介してくれました。

給食時間は、各クラスをまわって盛り付けの量や食べている様子についても確認するとう五十嵐先生。コロナ禍であまりお話しはできませんが、前任校から続けている「食育放送」という校



食育放送「食べて、知ろう! YES! clean農産物」



給食メニュー:「鮭のちゃんちゃん焼き丼」

**「北海道を食べよう!」**  
今年度、南区では、子どもたちが北海道の農水産業、畜産業への理解や愛着を深める機会をつくる

内放送で、月ごとにテーマを変えて食に関する情報を届けているそうです。1月のテーマは「食べて、知ろう! YES! clean農産物」。食育放送は子どもたちに大変好評で、楽しみに待っている様子が見られるとのことでした。自分の声を吹き込んで、動画視聴型にするので、北の沢小でも子学校の真駒内公園小でも、同じ内容の食指導をすることができ

ため、北海道で採れる食材や北海道の郷土料理を紹介する「北海道を食べよう!」の取り組みを始めた。

5月は札幌伝統野菜の白ごぼうカレーライス、6月は道産アスパラのかきあげ丼、7月は郷土料理のジンギスカン、9月は手稲区産の大浜みやこかぼちのスープカレー、10月は札幌伝統野菜のさつぽろ大球キャベツの肉ボールスープ、11月は鮭のちゃんちゃん焼き丼、12月は豚丼を実施しました。今年度の最終回である2月は、十勝にんにくをたっぷり使った担々麺を実施する予定です。それぞれの日は、献立に合わせた紹介動画の放送と資料の配付があります。子どもたちからは「次はいつ?!」と企画を楽しみに待っている声も聞かれています。この取り組みは、次年度も続け北海道の魅力子どもたちに伝えていきます。

取材の最後に、児童たちへのメッセージとして、「いつもおいしく食べてくれてありがとう!」「おいしいよ!」「今日も全部食べたよ!」の声がとてうれし

です。これからも味わって食べて、体と心を大きく成長させてください」と、五十嵐先生は北の沢小と真駒内公園小の子どもたちに、力強く、笑顔でエールを送ってくれました。

**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

**パートさん募集!** 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

**編集後記**

春を迎える3月は、草木がいよいよ芽吹く時期であることから、月の名前として「弥生(やよい)」と呼ばれています。マスク着用もやわらぐ方向に向かってきています。弥栄(いやさか=ますますさかえる)なる春が来ることを願っています。

次号の発行は、

**2023年4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。

\*応募先は1Pをご覧ください。