



みちゅバチの
モンタージュあそびで

「へん顔」コンテスト



テレビ局・UHB北海道文化放送のキャラクター

みちゅバチ

へん顔のつくり方

- 1 みちゅバチの輪郭を紙に描いて下さい。
- 2 右記の顔のパーツで「めは何番?」「くちは何番?」というように、好きなパーツの番号を選んで紙に描いていき、「へん顔」を作ってね!
でも、「みちゅバチ」の顔のパーツを2つ以上は入れて下さい。
- 3 出来上がったら、色を塗って完成させましょう!

入賞者は8月号にて
発表いたします!

- へん顔大賞 1名
- みちゅバチ賞 3名
- 面白かったで賞 5名

入賞者の方には
豪華賞品プレゼント!

番号 パーツ	1番	2番	3番	4番	5番	みちゅバチ
め						
はな						
くち						
まゆげ						
髪型						
ぼうし						

応募期間 2025年6月19日(木)～7月18日(金) 対象 親と子の食育新聞をご覧になった方などでも

応募方法 ①モンタージュあそびで描いたイラストの写真を撮り、info@shokuiku.onlineのアドレスに添付して送信 ②モンタージュあそびで描いたイラストを郵送
下記のメールアドレスまたは住所に郵送にて、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、モンタージュあそびで描いたイラストを添付してご応募ください。

応募先住所・アドレス・お問合せ 〒060-0051 札幌市中央区南1条東3丁目 札幌MIDビル5F 株式会社参栄 親と子の食育新聞制作部 info@shokuiku.online ☎011-221-2971 ※頂いた個人情報は賞品の発送にのみ使用いたします。



【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.97
目次

- お弁当フォトコンテストの実施
- 人生の三食とは!?
- HBCラジオ「田植え体験教室」開催
- 北海道の豊かな水資源を未来へ
- 夏が来る! イベント情報
- 家庭でできる! 食中毒予防のための豆知識
- 健全な体力をつけよう!
- 今日は何の日? 食の記念日
- 食育訪問 in 札幌市立前田北小学校



栄養バランスに配慮し、また積極的に国産農産物や地元産の野菜を取り入れるなど、食品ロスへの工夫も考慮してください。

●最優秀賞・優秀賞・表彰状／料理人コンテスト受賞者の店舗における使用(有機)食材に係る説明及び料理の実食

農林水産省では、国産×エコ×健康をテーマにお弁当フォトコンテストを開催します。募集は誰でもOK。居住地、性別、年齢は問いません。



最後の天食とは、晩年期にいたって、そろそろ物欲や名欲からも卒業して、大気のエネルギーを生命の燃料としようという考え方です。

地食のものはこの地球上にある200万種以上の生物の生命の連鎖が想像されます。いのちのつながりのちの分ち合いに、心が向くとき、一粒の米や一葉の野菜にも、自然に感謝の気持ち湧き起こってくるとすれば、私たちの細胞は、より元気に調和のとれた働きをしてくれるでしょう。平和への感謝にも。

朝昼晩の三食ではありません。天・地・人の哲学的象徴としての森羅万象をしめす宇宙のことです。世代に応じ、天食、人食、地食があるという考え方は、地食は幼児から大人になる間の、この大地で育んだ食物のことを指し、人食は青年期からの人間としての知識や心と頭を養う教育のこと。



編集後記

お祭りといえば、屋台が楽しみのひとつ。いつの時代も人気があるチョコバナナですが、最近ではカラフルなチョコで可愛くデコられたものが並びます。変わらないのは中身のバナナですが、先月『睡眠の質が向上する朝食の食材ランキング』にバナナが1位に輝いたのを皆さんご存知でしょうか。体に良い食材ですが、改めて、朝食やおやつなどに取り入れたいくなりますね。睡眠市場が拡大し、スリープテックや機能性寝具に注目が集まる中、身近な食べ物から睡眠について考えてみるのも良いかもしれません。



次号の発行は、

2025年8月25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。

HBCラジオ

田植え体験教室

開催





みんなは、毎日食べている北海道のお米がどのように作られているか知っているかな。田植えの経験はあるかな。

苗代田で12〜15cmに成長した苗を田んぼに植えつけるのが田植え。植えられた苗は大きく育ち、秋にはまばゆいばかりの黄金色の穂をつけます。



はじめての田植え体験に大興奮

去る5月25日(日)に江別市美原地区の田んぼで、「HBCラジオ田植え体験教室2025」(主催…北海道米販売拡大委員会・HBCラジオ、後援…北海道米食率向上戦略会議、協賛…美原若衆「江別市美原地区生産者グループ」・新えべつ土地改良区・美原地域環境保全会・JA道央)が開催されました。

今年で10回目を迎えた参加応募者も多い人気の体験イベントです。

当日はあいにくの雨でしたが、参加者80名がバス2台に分乗して江別市美原地区へ。同行者は、HBCラジオ「気分上昇ワイドナルミッツ!!!」パーソナリティの田村美香さんと、H



真っ直ぐに苗を手植えします



裸足で田んぼへ第一歩

BCアナウンサーでファイターズ中継競馬の実況もされる水野よしまささん、そして、北海道米アンバサダー横倉綾乃さん・杉村しほりさんの四人。車中でのパーソナリティのお二方の軽妙な進行とともにバスは進み、参加者との交流を深め現地へ向かいます。田植え指導に当たってくれる美原若衆の方々、

参加親子を現地で出迎えてくれました。

田植え体験の田んぼで、さっそく田植えの開始です。田植えがはじめてというお子さんが大半、苗を手にして水が張られた田んぼの中へ。冷たい田んぼに子どもたちは思わず「冷たい!」と声を上げ緊張気味でしたが、美原若衆の指導で少しずつ緊張もほぐれ、「めっちゃ頑張りました!」「あー、曲がっちゃった。真っ直ぐ植えるのって難しい」といった声が聞こえてきます。

「いつも食べているお米がどうやって作られているか、生産者の苦労・大変さを知ることができ、子どもに田植え体験をさせることができてよかったです」と親御さんの声。

また、好きなおにぎりの話しでは、「〆」はんが好き



もんすけとジェスチャークイズ大会

で、ママの握ってくれた塩おにぎりが大好きです!」と、小雨の降るなかひざ下まで泥でドロドロになりながら苗を手にした女の子が話してくれました。

お昼は、美原若衆が体温まる甘口のカレーライスと茹でたアスパラ・ポテトサラダ・飲み物を用意してくれました。田植えで、お腹を空かせた子どもたちのなかにはおかわりする子も。食後は、HBCの人気キャラクターもんすけも参加してのクイズ大会やじゃんけん大会で、大いに盛り上がりつつ楽しいひと時を過ごしました。



型付けに挑戦



苗を手渡し、力を合わせて田植え

ホクレンパールライス工場見学

田植え体験の後は、石狩市新港西2丁目にあるホクレンパールライス工場を見学。

最新鋭の精米設備を取り入れ、おいしいお米を食卓に届けるために品質管理、衛生管理、生産管理が徹底されています。

工場のエントランスに入ったら、係りの人の案内でごはん探検ツアーのスタートです。係りの人の丁寧な解説を聞きながら施設内にはヒントが隠されていて、楽しく見学しながらクイズに挑戦。施設を巡ってクイズ10問を正解して「ライスマスター」の認定をめざします。



ホクレン パールライス工場見学

この日は、終日雨が降っていましたが、田植え体験と工場見学を終えて、貴重な体験や、勉強したことは親子の宝物になったようです。

秋には安心・安全でおいしいお米がたくさん収穫できたうれしいね。楽しみです。

ほ お ば る 。 が ん ば る 。
北海道米LOVE



レシピ考案
フードコーディネーター
舩田悠紀子さん



ラクうま!
北海道
ごはん

電子レンジで!
道産ほたてと長いもボールの
出汁びたし



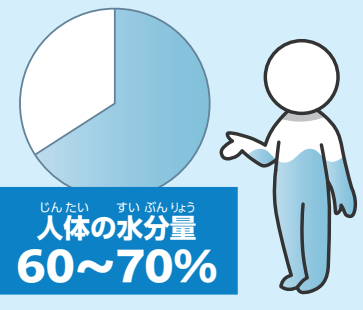
レシピ考案
てまめき料理研究家
菅田奈海さん

北海道の豊かな水資源を未来へ



本格的な夏がもうすぐ。夏本番を迎える前に、身体を暑さに慣れさせるようにしよう。熱中症対策のためには、日常的に適度な運動と適切な食事での栄養補給、そして水分補給が大事です。

人間の体には沢山の水分が含まれています。大人の男性で体重の60%、幼児で65%が水分になります。小学校4～5年生で体重35kgの人なら、約23kgもの水分を体に蓄えていることになります。



また、体温が上昇したときには、皮膚への血液の循環を増やし、汗を出して熱を逃し、体温を一定に保ちます。体液は水分の摂取と排泄で、常にバランスが保たれるようになっています。体液は私たち人間の体の中を循環し、生命を維持しているのです。

水分補給をする習慣を身につけましょう

私たちは普通に生活していても、尿として排泄することです。



分は失われています。「のどが渴いたな」と思ったときには、すでに体が水分を欲しがっている状態です。水分を失う前からしっかりと水分補給をする習慣を身につけましょう。水分補給のタイミングは、水分を失う前に飲んでおくこと、こまめに補給するようにすること、汗をかいたら必ず補給することです。

北海道は豊かな水資源にめぐまれています



札幌市清田区にある北海道コカ・コーラボトリング(株)札幌工場で行われる「い・ろ・は・す天然水」は、工場の地下、深さ約300メートルの井戸から採水した安心安全な天然水で、厳しい品質管理を経て皆さんにお届けしております。「い・ろ・は・す天然水」は安心・安全な地元の水をいつでもどこでも道民の皆さんに飲んで笑顔になつてほしい、その思いで北海道の大自然が感じられる限定デザインとしてリニューアル。ラベルには北海道のおなじみの動物(ヒグマとエゾシカ)をデザインしました。また、2010年から「い・ろ・は・す天然水」は北海道の水環境を守る「北海道e-水プロジェクト」を支援しています。

このプロジェクトは、北海道には豊かな水資源と、それを取り巻く美しい自然があり、この恵まれた水とそれを含む自然環境を道民全体で保全し、未来に引き継いでいくため、地域における水辺の環境保全活動に取り組むプロジェクトです。

北海道e-水プロジェクトとは

「北海道e-水プロジェクト」は、北海道の川や湖、海など、大切な水辺を未来に繋ぐ取り組みを行う団体を応援するプロジェクトです。2024年から本プロジェクトのアンバサダーは北海道を応援するキャラクター「雪ミク」がとめています。

北海道e-水プロジェクト×「雪ミク」最新情報はこちら

北海道e-水プロジェクトアンバサダー「雪ミク」

北の大地が育んだ、地元北海道の天然水

NEW 北海道限定デザイン

北海道コカ・コーラボトリング(株)は、「い・ろ・は・す天然水 540mlPET・950mlPET」の売上の一部を北海道e-水プロジェクトに寄付しています。

家庭でできる！
食中毒予防の
ための豆知識



これから暑くなる季節。「食中毒に注意！」でも食中毒菌は人の目には見えません。どうやって体にはいるのかな。
今回は食中毒についてお話しします。

食中毒の原因と家庭で増やさないためには

食中毒とは、食中毒菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出る病気のことです。時には命にもかかわるとも怖い病気です。

特に食中毒は、6月から9月ごろに気温が上昇すると細菌が増えやすく、一般的に20℃～50℃が「危険温度帯」です。特に30℃～40℃前後が細菌の増殖が最も活発になります。細菌の多くは10℃以下（冷蔵庫内の温度の目安）ではゆっくりと増え、マイナス15℃（家庭の冷



す。ごはんやおやつを食べる前には、必ず手を洗うよう習慣をつけましょう。石けんをよく泡立て、手のひら、手の甲、指の間、つめの間と、洗い残しのないようしっかりと洗い、十分すすぎましょう。洗った後には、きれいなハンカチやタオルで手をふきましょう。

食中毒予防のポイント

前日に調理したカレーやシチュー、焼きなどの残り物も要注意です。前日の残り物などは冷蔵庫で保存し、必ず再度しっかりと加熱してから食べるようにしましょう。

予防するには

手洗いは、食中毒を予防するための基本で

を扱ったまな板、包丁、手指などを他の食材に触れさせない。

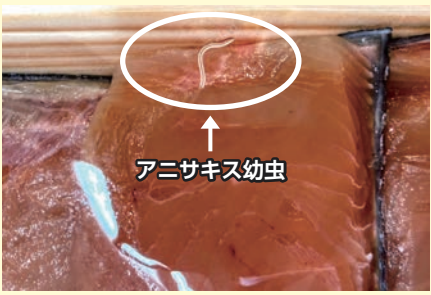
増やさない

低温で保存。室内で放置しない。

加熱殺菌する

中心部までしっかりと加熱する。電子レンジでは、75℃で1分以上加熱すれば死滅します。

肉や魚介類を安全に食べるためのポイント



アニサキス幼虫

肉や魚などの刺身や生レバーなどのように生で食べたり、加熱が不十分な肉料理を食べたりすることによって食中毒になります。

例えば、ハンバーグなら、竹串を刺してみ、肉汁が透明になり、内部に赤い部分がなくなつた状態になれば加熱は十分です。

魚介類を刺身などで生食する場合は、アニサキス幼虫が寄生していないか、目視で確認し、取り除くことが基本です。アニサキス幼虫を死滅させるには、冷凍（マイナス20℃で24時間以上）又は加熱（70℃以上（瞬時）又は60℃なら1分）が有効です。

お弁当を食中毒菌から守るためのポイント

ごはんやおかずが熱いうちに、お弁当のフタをしめてしまうと、食中毒菌が増える原因となるので、十分に冷ましてからフタをしましょう。

また、おにぎりを握るときは手に着いた食中毒菌をつけないためにラップや使い捨て手袋を使うようにしましょう。

しっかりと食中毒の予防をおこない、お弁当やおにぎりを美味しくいただきます。

「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！



1ケース(24本)を2名様にプレゼント！

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、右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7月18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。

※LINE登録は7PのQRコードから。

2025年6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

- Q1-1:よく購入するペットボトル飲料を1つお選びください。
①ミネラルウォーター ②お茶飲料 ③紅茶飲料 ④スポーツ飲料 ⑤炭酸飲料 ⑥果汁飲料 ⑦野菜系飲料 ⑧乳性飲料 ⑨その他()
- Q1-2 お茶の中で好きなものを1つお選びください。
①麦茶 ②緑茶 ③玄米茶 ④烏龍茶 ⑤コーン茶 ⑥その他()

- Q1-3 どんなシーンでコーン茶を飲みたいですか？
Q2:熱中症対策で何かしている事がありますか？
Q3:夏休みに家族旅行は行きますか？
Q4:Q3で行くとお答えして頂いた方は、どちらへ何泊で行きますか？

小学生アンケート

- Q1:好きな飲み物はなんですか？
Q2:「コーン茶」を知っていますか？ ①知っている ②知らない
Q3:今一番遊びに行きたい所はどこですか？

プレゼント応募(各種) 親子会員登録先

〒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」「親子会員登録」「プレゼント応募」いずれかを明記し、下記いずれかの方法でご応募ください。
■FAX:011-221-4717 ■メール:info@shokuiku.online

私たちと一緒に働きませんか？ 営業社員募集

「親と子の食育新聞」をはじめ、広告の営業・法人営業スタッフを募集！女性が活躍できる職場です。

職務内容

各種媒体の広告企画・イベント運営・販促計画・商品開発・看板・企業へのルートセールス・新規訪問



ご興味のある方は、親と子の食育新聞HPにて求人情報をご確認の上、お申込みをお願いします。

親と子の食育新聞 株式会社 参栄

キャリアアップも目指せる！ パートさん募集

「子ども」が喜ぶ企画と一緒に考えてみませんか！親と子の食育新聞のスタッフは、みんな小学生のお子さんのいるお母さんです。あなたのアイデアが実際のイベント実施につながることも！

職務内容

親と子の食育新聞に関わるお仕事です(営業サポート・事務・編集・企画など)。子育てでブランクのある方、未経験OK。経験者尚可。

勤務日数

週3日～4日(土日祝休・時間は応相談)

応募方法

写真付履歴書・職務経歴書をご郵送ください。後日、面接日が決定次第ご連絡致します。

親と子の食育新聞 株式会社 参栄

※営業社員募集、パート募集ともに応募先は1Pをご覧ください。

夏が来る! 札幌および札幌近郊のイベント情報

花火大会

6/29(日)

◎たきの花火2025

大自然に包まれる札幌市郊外の「国営滝野すずらん丘陵公園」を会場に、音楽とシンクロした庄巻の花火を打ち上げます。

開場 11:00

イベントスタート 12:00

花火打ち上げ 19:45 ~ 20:15(予定)

会場 国営滝野すずらん丘陵公園

8/2(土)

◎第16回ばんけい夏まつり大花火大会

真上で上がる感動の花火! 今年は約10,000発が打ち上げられます。ばんけいミュージックフェスティバルの開催とキッチンカーや縁日屋台が集結します。

開場 13:00

花火打ち上げ 19:45 ~ 20:30(予定)

会場 さっぽろばんけいスキー場(札幌市中央区)

7/12(土)

◎T×TGARAGE

第13回真駒内花火大会

大迫力の花火大会22,000発が打ち上げられます。

花火打ち上げ 19:50 ~ 20:50(予定)

会場 真駒内セキスイハイム

スタジアム(札幌市南区真駒内)

8/2(土)

◎第48回恵庭三四会

納涼花火大会

恵庭市を流れる漁川の河川敷で開催される花火大会。約3,000発の打上花火が眺められます。大抽選会やステージパフォーマンスなどが催されます。

花火打ち上げ 19:45 ~

会場 桜町多目的広場(恵庭市)

7/26(土)・8/2(土)

8/9(土) ~ 16(土)・8/23(土)

◎ルスツリゾート

夏休みスペシャル花火大会

約1,200発の花火を音楽に合わせて打ち上げる夏休みスペシャル花火大会を開催いたします。大迫力の花火ショーを間近でお楽しみください。

花火打ち上げ 20:00 ~ 20:10(予定)

会場 ルスツリゾート敷地内サンサンフィールド付近(留寿都村)

※ルスツリゾートへの入場には、ご宿泊、またはチケット(リゾート券、遊園地券、羊蹄 Gondola 往復券、屋外プール券)の購入が必要です。



お祭り

7/18(金) ~ 8/16(土)

◎2025さっぽろ夏まつり (第72回)

日本最大のビアガーデン・北海盆踊り・狸まつり・すすきの祭りの魅力を堪能していただけます。

会場 北海盆踊り・大通西2丁目、ビアガーデン・大通西5丁目 ~ 大通西8丁目と大通西10丁目 ~ 大通西11丁目、狸まつり・狸小路商店街(南2・3条西1丁目 ~ 7丁目)、すすきの祭り・札幌駅前通(南4条 ~ 南7条西3・4丁目)

※各イベントの開催期間は異なります。

7/25(金) ~ 27(日)

◎第59回おたる潮まつり

おたる潮まつりは、小樽の夏を代表する最大のイベント。潮ふれこみ・潮ねりこみ・神輿パレード・大花火大会を予定しています。

会場 小樽港第3号埠頭基埠

7/20(日) ~ 8/18(月)

◎第39回ひまわりまつり

日本最大級のひまわり畑の北電町。ひまわり迷路、世界のひまわりコーナーなどの常設イベントが楽しめます。

会場 南電郡北電町ひまわりの里



8/1(金) ~ 3(日)

◎第70回とまこまい港まつり

お笑いライブやキャラクターショーなど、子どもから大人まで楽しめます。また、まつり期間中には、漆黒の海を舞台に美しい火花を散らす花火大会が開催されます。

メイン会場 若草町中央公園

子ども向けイベント

11月上旬頃まで

◎ニトリ観光果樹園果物狩り

果物狩り食べ放題、時間無制限。

期間 11月上旬頃まで

時間 9:00 ~ 16:30 ※最終入園 16:00

料金 大人(中学生以上)2,000円 /

小学生1,500円 / 幼児(3 ~ 5歳)700円

会場 余市郡余市町ニトリ観光果樹園

※園内で果物食べ放題。お持ち帰りは別途計り売りとなります。



水遊び場

◎豊平川緑地ウォーターガーデン(中央区)

河川敷の南30条付近には、全長390mの遊水路と遊具を設置。滑り台や船の遊具、水の上に建つアスレチックなど、遊具はバラエティ豊富。お弁当と水筒を持参するのがおすすめの水遊び場です。

場所 札幌市中央区南28条西8丁目 ~ 南区南30条西8丁目

8uhb みちゅパチのモンタージュあそびで「へん顔」コンテスト

へん顔のつくり方

①みちゅパチの輪郭を紙に描いて下さい。

②右記の顔のパーツで「めは何番?」「くちは何番?」というように、好きなパーツの番号を選んで紙に描いていき、「へん顔」を作ってね! でも、「みちゅパチ」の顔のパーツを2つ以上は入れて下さい。

③出来上がったら、色を塗って完成させましょう!

入賞者の方には豪華賞品プレゼント!

●へん顔大賞 1名 ●みちゅパチ賞 3名 ●面白かったで賞 5名

テレビ局・UHB北海道文化放送のキャラクター
みちゅパチ

こんな顔がでるよ!



応募期間 2025年6月19日(木) ~ 7月18日(金) 対象 親と子の食育新聞をご覧になった方どなたでも

応募方法 ①モンタージュあそびで描いたイラストの写真を撮り、info@shokuiku.onlineのアドレスに添付して送信 ②モンタージュあそびで描いたイラストを郵送
下記のメールアドレスまたは住所に郵送にて、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、モンタージュあそびで描いたイラストを添付してご応募ください。

応募先住所・アドレス・お問合せ 〒060-0051 札幌市中央区南1条東3丁目 札幌MIDビル5F 株式会社参栄 親と子の食育新聞制作部 info@shokuiku.online ☎011-221-2971

顔のパーツはココから大きく見れるよ!



※頂いた個人情報は賞品の発送にのみ使用いたします。

国内での「赤しそ」を使用した加工食品としてシエア・ナンバーワンの「赤しそふりかけゆかり(R)」を製造・販売する三島食品株式



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。



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。

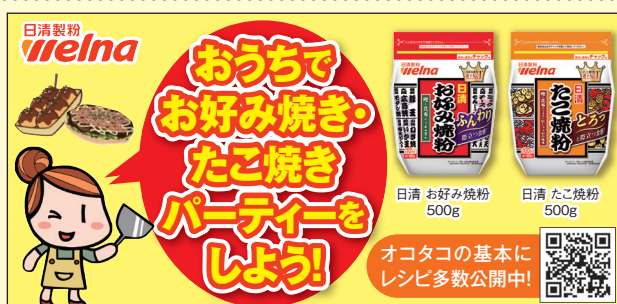
会社(本社・広島市)が「赤しそ」を尊ぶ日に2011年(平成23年)に制定。日付はこの頃に赤しその収穫が最盛期を迎えることとし、



縁もゆかりも一期一会

三島食品株式会社

は「紫蘇」と書くように蘇るものに由来する伝承があり、七夕の織姫でなく、食材費も安くできる素晴らしい団らんメニューであることか



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エルナが2010年(平成22年)に制定。「オコパ・タコパ」とは「お好み焼きパーティー」のこと。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

と彦星伝説のように1年に一度蘇ることに通じるとの思いから。



汗をかきながら家庭でもスープカレーを楽しんでも、そのおいしさを知ってもらいたいという思いが込められています。



となることの多い毎月の第3土曜日としました。



「スープカレー」は札幌発祥のご当地メニューで、スパイスの効いたさらさらスープに大きな具材が入っているのが特徴。道民はもちろん、観光客にも人気があり、全国にも広がる北海道グルメです。

私たちは、SDGsに取り組んでいます。

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



子どもは、
運動能力が低下。
健全な体力をつけよう！



北海道内の小5の運動能力、全国平均を下回る。男女とも肥満傾向も

スポーツ庁が小学5年生を対象に実施した今年度の『全国体力運動能力、運動習慣等調査』の実技で、北海道内の小学生の男女いずれもが昨年度に続いて全国平均を下回りました。これは昨年12月に発表されました。調査は公立校の小学生3万6,664人(955校)を対象で、握力や反復横とびなど8種目の実技に加えて、運動習慣や生活習慣の質問調査も実施されました。

肥満傾向については、男女いずれも全国平均を上回りました。朝食を毎日食べる割合は、全国平均より低いです。

これを知ってみんなはどう思ったかな。

普段から体を動かしたり、スポーツを楽しんでいますか。

人間の健全な発達・成長のためには、体力が基本

朝食をちゃんと食べている方が肥満は少なく、生活習慣を整えることが体格や運動能力を全国平均に近づけることにつながります。

子どもの生活を考えてみると、保護者の方が子どもだつた頃にくらべて、近くのコンビニに行くのも車だつたり、階段でなくエスカレーターを使う

たり、家電製品・ゲーム機器の普及・発達など、生活が便利になったかわりに、体を動かす機会が減ってしまったようです。

体力向上で、免疫力もアップ

子どもの時期に活発な身体活動を行うことは、成長・発達に必要な体力を高めることはもとより、運動・スポーツに親しむ身体的能力の基礎を養い、病気から身体を守る体力を強化し、より健康な状態をつくっていくことにつながります。

体力がついてくると、風邪などの病気になる、かかっても治りやすくなり、また、肥満や運動不足

運動する喜びや意欲、そして他者との関わりを意識するなど集団活動に不可欠な社会性を深めることができるようになってきます。

特に小学5〜6年生は、人生でもっとも成長の著しい思春期にさしかかります。個人差はありますが、身長が急速に伸びたり、内臓器官や骨、筋肉など、運動にかかわる体の諸機能の著しい発達がみられます。この時期は、心身の発達バランスがとれるようにすることも大切です。

友だちと色々な外遊びを楽しんだり、さまざまな運動にチャレンジしたり、海や山など自然の中での活動に参加して、思いっきり体を動かすことの気持ちよさや楽しさを味わってみましょう。

健全な体を作ること、は、みんなが将来にわたって生活するための基盤になります。学校、家庭、地域とも連携する中で子どもたちの体を作っていくといいですね。

北ガスクッキングスクール

特別企画 親子食育料理教室

食育に特化した親子レッスンです。
「食」を楽しく学びながら美味しい料理を作りましょう。

2025年7月26日(土)10:30~13:30

講義:基本の「食事のマナー」と「お箸の正しい持ち方」



調理メニュー【一汁三菜】

- ・コーン入りつくね
- ・高野豆腐と大豆の煮もの
- ・小松菜のごま和え
- ・みそ汁(わかめ・麩)
- ・ごはん(直火炊飯機能を使って)

- 受講料:親子1組・3,000円(税込)
- 定員:8組・16名(先着順受付)
- 実習は2組(4名さま)ずつの共同作業
- 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:開催日の1週間前



レッスンの詳細はこちら

※ご予約にはお子さまのお名前でのweb会員登録(無料)が必要です。

毎月開催のキッズ定例教室もお申込みお待ちしております。



北ガスクッキングスクール サッポロファクトリー教室

札幌市中央区北1条東4丁目サッポロファクトリー1条館3階-北ガスショールームSAGATIK内

●TEL (011) 207-4100 ●電話受付時間9:00~17:00

●定休日(電話休止) 水・土・日・祝日 ※8/9~8/17はスクール休業日です。

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

北海道食材を使った「どら焼き」を考えてみよう!

小学生食育コンテスト

第2回



オリジナルどら焼きを作ろう!

北海道には、野菜や果物のほか、小麦粉や牛乳などの美味しい食材がいっぱい! そんな食材を使った「どら焼き」レシピをお待ちしています。

グランプリに輝いたレシピは商品化・販売が待ってる!!

北海道の食材について知りたい時は、先生や学校の給食を作ってくれている人に聞いてみよう!

応募期間 | 7月15日(火)~8月15日(金)

※当日消印有効

コンテストには応募用紙などが必要です。詳細はこちらからどうぞ!



主催:食育教室 大きなかぶ 後援:札幌市教育委員会・江別市教育委員会 協力:江別 葛屋書店・UMEYA



小学校

食育訪問

in 札幌市立前田北小学校



開校	1980年(昭和55年) 4月
児童数	301名
教職員数	23名
調理員	7名
子学校	手稲山口小学校
児童数	585名
教職員数	32名
給食数合計	約950食

(令和7年5月時点)



◎献立：みやこかぼちゃのポタージュ、みやこかぼちゃの天ぷら、ソフトフランスパン、バナナ、牛乳

スマートフォンの撮影して教材づくり



◎食育授業風景：伊達志穂子先生

「小・中学生の頃から給食が好きで、好きすぎて毎日おかわりしてました(笑)。それと献立の日めくりカレンダーを毎日自宅に持ち帰って集めるくらい、給食が大好きでした。そこがきっかけになったみたいです。食に興味を持ち始め、同時期に教員室で給食は、給食室で給食が

「この地域は、大浜みやこかぼちゃが有名なんです。収穫時期には、これを使った献立がです。ホント、甘くておいしいんです。去年は天ぷらとポタージュ

も素敵だと思いき、食と先生を同時にかなえられる栄養教諭という職業を知り、志しました」と、伊達先生は話してくれました。

「最初の1年(昨年)は、めまぐるしく過ぎました。昨年度の1年間を通して仕事の流れがわかってきて、最近では食指導にも力を入れられるようになってきました。子どもたちには身近にある食だからこそ、食があたりまえだと思っ

てほしくないです」と、伊達先生。

学校のホームページでの給食だよりは、丁寧に作られていて、読み応えがあります。

「いちばんは今の食事がみんなの将来の健康を決めるので(体を作るものになるので)、大事にしてほしいということ、大切にしてほしいことです。栄養面以外でも、みんなと一緒になって食べる時間を楽しんでほしいと思います」と、伊達先生は前田北小と手稲山口小のみんなにメッセージを送ってくれました。

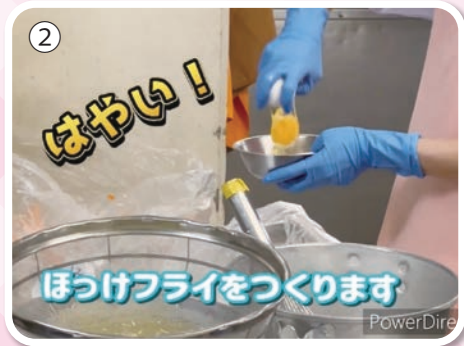
札幌市立前田北小学校(手稲区)は、1980年(昭和55年)4月に開校。校木はアカシアです。

できるまで、というテーマで、スマートフォンを使って動画を撮り、編集した映像を給食時間に流しました。映像内容は調理員さんの働く姿、具体的に給食を作る作業や子どもたちが食べる後かたづけ作業を給食時間に見てもらいました。子どもたちも『これ、きのこクリームなの。こうやって作るん

だ』、後片付けも、調理員さんの作業を目にしたことで、『こうすれば(スプーンやフォークをそろえる)、調理員さんが楽になるね』といった反応がありました。

クロームブックが普及し情報共有化できるといったことは、前田北小と離れている子学校にも同様の食育資料を提供できたいです」と、スマートフォンの活用を駆使して、食指導に生かしていることを熱心に話してくれた伊達先生。

「子どもたちへ」



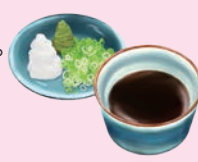
◎給食週間でながした動画①、②

試食品モニターさん限定20名募集!!

今月号のテーマはめんつゆ!!

企業様の「新商品」「おすすめ商品」ご紹介♪

親と子の食育新聞にて企業様の「新商品」「おすすめ商品」のご紹介をいたします。今月号のご紹介商品は「めんつゆ」です。それに伴い、試食品モニターさんを20名募集いたします!!



新得そばのつゆ
(500ml)
新得物産株式会社

かつお節、さば節の厚削りを贅沢に使用し、造り上げた逸品です。様々な和風料理にご利用頂けます。



ストレートそうめんつゆ
(500ml)
ヤマキ株式会社

鯉節屋のそうめんつゆ。国内産製造だし原料を使用したそうめん専用のストレートつゆです。



トモエ
北海道の醤油蔵謹製
万能つゆ(500ml)
福山醸造株式会社

「麺にも、料理にも」どちらもちゃんとおいしい、万能つゆ。道民好みの味を追求し、濃口で少し甘めのつゆです。



くばら あごだしつゆ
(500ml)
株式会社久原醤油

てまひまかけた独自製法のあごだしつゆです。そうめんやうどんはもちろん、煮物や唐揚げなど様々なお料理にお使いいただけます。



ぱぱっとちゃんとこれ!うま!!つゆ
(500ml)
ヤマサ醤油株式会社

めんつゆと、白だしの良い所どりの、だしのうま味・甘みのきいたこれまでにない洋食にも合う濃縮つゆです。



試食品
モニターさん
募集要項



【募集内容】左記5品のめんつゆ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「めんつゆ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名の内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。尚、お子様の同伴はご遠慮ください。【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6月30日(月)