



vol.98  
目次

- 今日は何の日? 食の記念日
- お米の高騰や備蓄米が話題のいま、  
もっとお米について知ろう!
- 食育訪問 in 札幌市立幌南小学校

次号の発行は、

2025年10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。

【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。

親と子の食育新聞

食から日本を考える。  
ニッポン  
フード  
シフト

もし災害が発生して電気、ガス、水道が止まってしまうたら、大変。日頃から用意は十分でしょうか。  
よく耳にする家庭備蓄・ローリングストックが大事です。  
必需品として、水やお茶、清涼飲料水をはじめ、カセットコンロ、米やパスタ、乾麺、カレーや牛丼の素や缶詰、梅干しや海苔、インスタントみそ汁や即席スープ。災害時の状況にもよりますが、最低3日分〜1週間分の家族人数分を用意するのが目安です。  
カセットボンベは一人1週間、約6本が熱源を確保する安心の基準です。また、車のガソリンも常に余裕が必要で、車内でスマホを充電したりテレビを見ることも。アルミホイルやラップ、紙皿、耐熱性のポリ袋も重宝します。  
防災の日を前に、ご家族で備蓄や保存食について話し合ってみてはいかがでしょうかでしょう。

農林水産省、いざという時に備える食品ストックWEBサイト公開中!

「気」を喰うのは仙人と言われている。しかし、最新の科学では凄いいことがわかってきました。  
子ども達に「大気」はすぐ影響すること。がわかってきたのです。  
たとえば、アトピーなどのアレルギー疾患は、子どもの頃にどんな大気のなかで生活したかで決まるともいわれています。  
もちろん、そうした疾患だけでなく、逆に免疫力の高い丈夫な体質に育つかなどです。

「エアロ栄養素」  
豪州、ニューカッスル大学での研究。ビタミン類など一部の必須栄養素が大気から吸収される、というものです。また、仙博士の提唱する大気の「免疫ビタミン」と称するLPSは、ガンや認知症すら予防できる、といわれています。  
緑の多い公園や樹林にLPSは満ちています。

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。

NEW 北海道限定デザイン  
北の大地が育んだ、  
地元北海道の天然水  
いちはす  
採水地: 北海道 (札幌市清田)  
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)  
リサイクルしては 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

NISSIN 元祖鶏ガラチキンラーメン  
すぐおいしい、  
すごくおいしい。  
チキンラーメン

8月25日 聖日  
「1958(昭和33)年のこの日、世界初のインスタントラーメン「チキンラーメン」が日清食品株式会社から発売されたことに由来し制定。」「おいしくて長期保存ができ、調理が簡単で手頃な価格、衛生的で安全」という5つの目標のもと開発されました。発売当初、お湯さ

今日は何の日?  
食の記念日

えあれば自宅ですぐに食べられる「魔法のラーメン」と呼ばれ、大ヒットしました。

キユーピー 深煎りごまドレッシングで炒めると  
ピーマンの苦みが低減する  
ピーマンとたまごの深ごま炒め  
野菜が食べやすくなるレシピをご紹介します

「野菜をたくさん食べてほしい」ということを目的に、野菜の組み合わせや、調理のひと工夫で、無限に広

8月31日 野菜の日  
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。

お米は最も身近な食材で、いつもそばにあって、ずっと食べているから「お米のことはよく分かっている」と思っていますか？  
お米について誤解していることや、当たり前前に考えてしまうことがあります。この機会にお米のことをしっかりと知りましょう。

**お米離れしてきているってホント？**

備蓄米騒動でお米が足りてないと言われていますが、日本の1人当たりの米消費量は、1962年の消費量ピークに比べると今は約半分に減少しています。たしかに消費量は減ってきていますが、令和6年から消費量が前年比で増えています。

**茶碗1杯分の「お米」は？**

物価が高騰している今でもお米は節約の味方。5キロ、10キロ単位での購入になると高く

感じますが、お茶碗1杯分のごはんは150gぐらいで、炊く前のお米だと約65g。お金に換算すると、ごはん1杯分は40円〜70円。ミナルウオーター1500mlのペットボトルより安いです。備蓄米が流通し始めましたが、5キロ2000円前後だとしたら、炊飯器の電気代

と水道代をいれても35円以下！  
物価高騰の昨今ですが、今でもお米は家庭の家計を支える節約の味方です。

**「お米は私たちの体に必要な栄養源」**

「ごはんは太る」というのは誤解です。食事により血糖値が急上昇すると脳は「血糖値を下げなくては！」と判断して、肥満ホルモンと言われている「インスリン」を大量に分泌します。使われなかった糖を脂肪として体にため込んでしまいます。ごはんは、よく噛んで食べることで消化吸収がゆっくり進むので、インスリンの分泌をゆるやかにし、体脂肪の蓄積が抑えられます。

脳のエネルギーとなるブドウ糖は体内に少量しか蓄積することができません。特に食事の間隔があいている朝の脳はエネルギーが不足気味。本来の力を十分発揮することができません。ごはんはゆっくりと消化・吸収されるため、不足したブドウ糖を長時間、安定して供給できます。朝食を毎日食べている生徒の方

お米の高騰や備蓄米が話題のいま、

**もっとお米について知ろう！**

**でんぷん質食品とインスリン分泌量の関係**

μU/ml

インスリン分泌量

食後時間

パン

ごはん

**米100gに含まれる栄養成分**

タンパク質 6.1g

炭水化物 77.6g (食物繊維 0.5gを含む)

脂質 0.9g

水分 14.9g

※参考：日本食品標準成分表(八訂)、増補2023年(文部科学省)

「ごはんは太る」というのは誤解です。食事により血糖値が急上昇すると脳は「血糖値を下げなくては！」と判断して、肥満ホルモンと言われている「インスリン」を大量に分泌します。使われなかった糖を脂肪として体にため込んでしまいます。ごはんは、よく噛んで食べることで消化吸収がゆっくり進むので、インスリンの分泌をゆるやかにし、体脂肪の蓄積が抑えられます。

脳のエネルギーとなるブドウ糖は体内に少量しか蓄積することができません。特に食事の間隔があいている朝の脳はエネルギーが不足気味。本来の力を十分発揮することができません。ごはんはゆっくりと消化・吸収されるため、不足したブドウ糖を長時間、安定して供給できます。朝食を毎日食べている生徒の方

北海道のお米は世界に誇るブランド米！

北海道米の「ゆめぴりか」、「ななつぼし」、「ふっくりんこ」の3品種は、日本穀物検定協会の食味ランキングで最高位の特Aを過去獲得しており、北海道を代表するお米です。

札幌市内の学校給食では「ななつぼし」が使われています。おいしいお米を食べられているのは幸せですね。

近年、和食が世界的に注目されている中、海外への輸出量は年々増加しています。安心・安全で良質な日本米は海外でも人気です。

いま、お米に注目が集まっています。食べる機会がこれからも増えるといいですね。身近なお米の良さを知ること、魅力を再発見することができたら、もっとおいしく食べられますね。

ほおばる。がんばる。

**北海道米LOVE**

**道産米粉パンケーキのホットドック風**

レシピ考案  
フードコーディネーター  
舩田悠紀子さん

北海道米  
米粉

ラクウマ!  
北海道  
ごはん

**道産ズッキーニと豚肉のルーロー飯**

レシピ考案  
ハーブ・スパイス料理家  
渡邊美樹さん

北海道米  
ごはん

ラクウマ!  
北海道  
ごはん

へん顔大賞



井口 恵都さん (9歳)

面白かったで賞



阿部 遥さん (8歳)

毎週月～金曜 16:45～放送

みんテレ

8ch

みちゅバチのモンタージョあそび

へん顔コンテスト結果発表

たくさんの可愛い作品をご応募頂き、ありがとうございました！

みちゅバチ賞



高橋 勇人さん (9歳)

みちゅバチ賞



橋坂 奏汰さん (7歳)

みちゅバチ賞



中村 夏月さん (6歳)

みちゅバチ賞



吉田 堯さん (7歳)

みちゅバチ賞



千田 佳結さん (9歳)

みちゅバチ賞



坂井 奏斗さん (3歳)

みちゅバチ賞



宇佐美 ゆうのさん (10歳)

SDGs NEWS

2 持続可能な開発目標

12 つくばねば つかう責任

三本珈琲株式会社

今年も開催！

三本珈琲主催の

「大イベント」

創業60余年の老舗コーヒーロースター三本珈琲株式会社（本社・神奈川県横浜市）は、去る7月8日・9日、札幌市内のホテルを会場に「Delicious Stock2025」を開催。

新商品などのプレゼンテーションやSDGsの取り組みを紹介を行っています。

「レッドカップちゃん じゃんけん大会」で、大盛り上がり

三本珈琲のSDGsへの取り組みは、関連各所とのパートナーシップのもと、地域や環境を想い、着実に進められています。

そのひとつに学校給食支援を通して地球を照らす太陽の光のように、世界中の子供の笑顔と未来をはぐくむ取り組み「サンシャインコーヒープロジェクト」があります。このプ

ロジエクトは、三本珈琲が販売するレッドカップキャンペーン対象商品を購入する企業で結成され、国連WFP協会が行うレッドカップキャンペーンにみんなで参加できる枠組みです。キャンペーン対象商品の売上の一部はプロジェクトを通して国連WFP協会に寄付され、WFP国連世界食糧計画が実施する途上国の学校給食支援に役立てられます。

当日、キャンペーンのキャラクター「レッドカップちゃん」とじゃんけんをして、見事勝ち抜いた方には豪華景品がもらえる「じゃんけん大会」が行われ、大人の来場者のほか、フリースクールの子供たちや、高校生・専門学校生が参加し大いに盛り上がりしました。

また、今回のじゃんけん大会では、学童保育やフリースクール、地域イベントなどを運営しているNPO法人E・L・N・Kさんが、スペシャルな助っ人としてお手伝いいただきました。このように、三本珈琲は様々な方々と連携し、SDGsへの取り組みを推進していきます。

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ってみよう。

2025年9月13日(土) 10:30～13:30

講義「農家さんに学ぶ農業・旬の野菜がでまるまで・地産地消」

「ガーリックブレイドを作ってみよう」

※当日は親と子の食育新聞の取材が入ります。あらかじめご了承ください。



調理メニュー

●枝豆とベーコンのガーリックパスタ

●手作りのにんにくみそ

●ディップサラダ

●玉ねぎのパンナコッタ

※お土産のガーリックブレイド

●受講料：親子1組・3,000円(税込)

●定員：8組・16名(先着順受付)

※お土産は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」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！

キレートレモンクエン酸

525ml ペット

1ケース(24本入)を5名様にプレゼント！

提供

ポッカサッポロ北海道(株)

☎011-272-5381

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：2025年9月24日(水)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。

2025年8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:夏に食べたい果物は何ですか？

Q2-1:夏は柑橘系の商品が増えますが、レモンは好きですか？ (はい・いいえ)

Q2-2:レモンを普段どのように使いますか？

①そのまま食べる ②飲み物に入れる ③料理に使う ④その他( )

Q2-3:レモンを使ったおすすめレシピはありますか？

Q3:血圧は高い方ですか？ (はい・いいえ)

小学生アンケート

Q1:酸っぱいものは好きですか？ (はい・いいえ)

Q2:普段飲んでいるジュースは何ですか？

プレゼント応募(各種)親会員申込先

〒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」、「親会員申込」、「プレゼント応募」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

パートさん・正社員 大募集！

「子ども」が喜ぶ企画と一緒に 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

※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。

vol.98食育新聞\_P2-3.indd 1

2025/08/13 11:10

