



vol.99
目次

- 今日は何の日? 食の記念日 ● 米粉について知ろう!
- 「親子食育料理教室」(JAさっぽろ協賛) 農家さんから楽しく学ぶ 旬の札幌伝統野菜をおいしく食べよう!
- 食育訪問 in 札幌市立新陽小学校

次号の発行は、

2025年12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

Instagram
も見てね!



食から日本を考える。
ニッポン
フード
シフト

肌寒くなると鍋が恋しくなりますね。家族やみんなで囲めば、会話が弾み心もホカホカになります。調理が簡単で手間要らず、地域や季節ごとに変わる食材を活かした鍋料理は、家族みんなを笑顔にする魔法の料理です。鍋の中には、季節の野菜や豆腐、キノコもどさり。食材は、肉、あり、魚あり、貝類と多彩です。また、味付けも醤油、味噌、塩をはじめキムチやカレー味、豆乳、おでんと色とりどりです。ご当地鍋も豊富で、石狩鍋(北海道)、きりたんぽ鍋(秋田)、芋煮鍋(山形)、ほうとう鍋(山梨)などあれば切りがない程。さて、今日は鍋でテーブルを囲み、家族の幸せ時間をたっぷり味わってみてはいかがでしょうか。

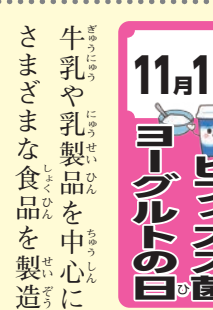
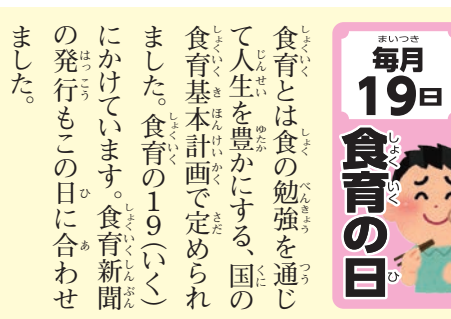


幼いころの味覚は一生続く場合も…
幼いころの味覚の記憶は、一生ついてまわることとはご存知のとおりです。筆者自身、三、四才のころからだったが、ニンジンとカボチャが嫌いでした。たぶん、あの青くさい匂いと食感がイヤだったのかも知れない。調理の仕方、どうにでもなったのだけれど、せつかくの緑黄色野菜の王様といえる、カボチャやニンジンを避け、ビタミンCやカリウム、ベーターカロテンをはじめ、食物繊維を他の野菜から摂らねばならなかった。大腸がんで入院。手術後から一大決心の末、ようやく食べることが出来るようになった。あれがキライ、これがキライを幼いころから無くしておくことは、親の深い愛情のプレゼントともいえる。

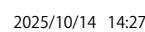
SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



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。



製糖株式会社は、製品の品質と信頼のシンボルであり、その歴史を象徴するトレードマークとして多くの人に親しまれています。この日を通じて、製品を愛用するお客様への感謝の気持ちを伝えるとともに、スズラン印の認知度向上を図ってまいります。今年10月20日にロゴデザインがリニューアルしました。



今回のもうひとつのスペシャルな食材がニンニク。江別市の小林農園では露地栽培で作られています。「露地野菜は自然の太



「札幌白ゴボウ」は皮や果肉が白く、豊かな香りと歯ごたえが良いのが特徴です。そして札幌生まれの枝豆「サッポロミドリ」は、茹でると鮮やかな緑色と豊かな風味が楽しめます。

札幌伝統野菜って？

食欲の秋。スーパーなどの野菜コーナーには、じゃがいもやきのこなどの旬の野菜が並んでいます。収穫された野菜でどんなお料理ができるかな？ 楽しく、おいしく食べたいですね。



9月13日開催
北ガス
クッキングスクール
「親子食育料理教室」
(JAさっぽろ協賛)

農家さんから楽しく学ぶ

旬の札幌伝統野菜を

おいしく食べよう！

「ガーリックブレイド」はニンニクの茎を編みこんでつるす保存方法で、リボンやカラフルな紐で束ねてしるなどして、プレゼンにも素敵なアート作品となります。目でも楽しめ、食べることもできるリースです。

全員で初めての「ガーリックブレイド」作りを体験。リボンやカラフルな紐で束ねてしるなどして、プレゼンにも素敵なアート作品となります。目でも楽しめ、食べることもできるリースです。



リボンをたくさんつけて素敵なガーリックブレイド



玉ねぎをミキサーでピューレ状に

「玉ねぎのパンナコッタ」は、炒めた玉ねぎを、ガーリックパスタはまず、フライパンにオリーブ油と薄切りのにんにくを火にかけて、にんにくチップ作りから。教室中にいい香りがしてきました。ベーコン、にんにくのみじん切り、枝豆を炒めて、茹でたパスタを加え、塩・こしょうを

クッキングスタート

ガーリックブレイド作りを始める、緊張気味だった子どもたちも保護者と相談しながら作業し、次第に緊張もほぐれて楽しんでいました。



ピーラーでスライスして飾り付け



野菜が美味しい！いただきます

次は、「手づくりのにんにくみそ」。なべに油を入れて、みそ、さとう、酒、みじん切りにしたにんにくを煮詰めてできあがり。サラダ作りでは、包丁やピーラーを使い、色鮮やかな野菜を自由にお皿に盛りつけます。ガーリックパスタはまず、フライパンにオリーブ油と薄切りのにんにくを火にかけて、にんにくチップ作りから。教室中にいい香りがしてきました。ベーコン、にんにくのみじん切り、枝豆を炒めて、茹でたパスタを加え、塩・こしょうを

試食タイム

「おいしい！」「お母さんと一緒に料理ができて楽しかった」「玉ねぎだけなのに甘い！」「にんにくみそが好き」「ガーリックパスタが1番おいしいよ」とニコニコの感想。みんな完食。ごちそうさまでした。



「古川ポーク」のベーコンをじっくり炒めていい匂い

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11月30日(日)10:30~13:30
講義 農産物が加工されて製品になる流れ
「トマトがケチャップになるまで」
調理メニュー
・カゴメトマトケチャップを使ったオムライス
・カゴメ高カロリートマトとアボカドのオーロラサラダ
・野菜ジュースのゼリー
1月親子食育料理教室予告
1月17日(土) / マルハニチロ協賛
食育テーマ
～私たちにできること～
持続可能な水産物
「サステナブルシーフード」を選ぶこと
開催予定(変更の場合もあります)
●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
お問い合わせ
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。

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！

かどやのごま油

●かどやの太白ごま油 300g×1本
●健やかごま油 196g×1本

これらをセットで15名様にプレゼント！

提供：かどや製油株式会社

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LINE登録をお願い致します。それ以外での応募の方は、上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11月20日(木)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10月

親子の食育新聞

読者アンケートご協力をお願い

保護者アンケート

Q1: 何の秋を最も楽しみたいですか。(1つお選びください)
①食欲の秋 ②スポーツの秋 ③読書の秋 ④芸術の秋
⑤行楽の秋 ⑥睡眠の秋 ⑦その他()

Q2: 最も好きな秋の味覚は何ですか。(1つお選びください)
①サンマ ②鮭 ③牡蠣 ④ぶどう ⑤柿 ⑥梨 ⑦りんご
⑧さつまいも ⑨かぼちゃ ⑩きのこと類 ⑪その他()

Q3: ごまの旬は9~10月ですが、普段ごま油は料理に使いますが(はい/いいえ)

小学生アンケート

Q1: 好きな秋のたべものは何ですか。(自由回答:)

Q2: 「ごま油」を知っていますか。(①知っている ②知らない)

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」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。



今日は何の日?

食の記念日



うまい棒

学校賞

優秀作品には豪華商品を贈呈

スナック菓子、おもしろお菓子、懐かしい菓子などの



11月11日

うまい棒の日

年に制定。ヨーグルトは乳酸菌や酵母を混ぜて発酵させて作る発酵食品ですが、「ビフィズス菌を配合したヨーグルト」は一部の商品のみ。

同社の「森永ビヒダスヨーグルト」は1978年11月1日に発売され、日本でいちばん長く販売されているビフィズス菌ヨーグルトです。

人に知ってもらおうと2001(平成13)年に制定。「鰹節」は、カツオの身を煮熟してから乾燥させ



11月24日は鰹節の日。

ヤマキ

鰹節のトップメーカーであるヤマキ株式会社(本社・愛媛県伊予市)が鰹節の上手な使い方、だしの取り方などをもっと多くの



11月24日

鰹節の日

企画・販売まで手がける株式会社やおきん(本社・東京都墨田区)が2019(令和1)年に、うまい棒発売40周年を記念して制定。

うまい棒は棒状のスナック菓子で、日付は「うまい棒」を4本並べると「1111」と似ていることから11月11日に。今まで60種類以上のフレーバーを発売してきたキングオブ駄菓子です。



アロエヨーグルトを食べよう!

12月10日はアロエヨーグルトの日

森永乳業

「素肌とカラダのために」をキャッチコピーに、日本で初めてアロエ葉肉入りのヨーグルトを発売したことにちなんで制定。



12月10日

ヨーグルトの日

アロエ

牛乳や乳製品を中心にさまざまな食品を製造販売する森永乳業株式会社が、1994(平成6)年のこの日、体のなかからキレイになれる「食べる化粧品」というコンセプトで、「素肌とカラダのために」をキャッチコピーに、日本で初めてアロエ葉肉入りのヨーグルトを発売したこと

た保存食品。鰹節を削ったものを「花かつお」と呼び、だして味わう和食では大切にされています。日付は、11と24で「いふし(節)」と読む語呂合わせから、11月24日としました。