

vol.99 首次

● 今日は何の当? 食の記念当●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

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





ッポン

せ時間をたつぶり味わさて、今日は鍋でテーさて、今日は鍋でテー 野菜や豆腐、キノコも野菜や豆腐、料理です。 おかした鍋料理は、活かした鍋料理は、 要らず、地域や季節要らず、地域や季節 味付けも醤油、味噌、味がす。また、 と多彩です。 家族やみんなで囲めば、恋しくなりますね。 ってみてはいかが。 と色とりどりです。 塩をはじめキムチやカ どつさり。食材は、 ことに変わる食材を 会話も弾み身も心も ー味、豆乳、おでん り、 肌寒くなると鍋が り。食材は、肉の食材は、肉の食材は、肉の食材は、肉の食材は、肉

がキライを幼いころか ら無くしておくこと レゼントともいえる。 あれがキライ、これ 親の深い愛情のプ

手術後から一大決心 ・ 大腸がんで入院・ 大きない。 大きないた。 大きない。 大きないた。 大きない。 大きなな 、 大きなな 大きなな 、 大きなな 、 大きな 大きなな 、 大きなな 大きなな 、 大きなな 大きなな 大きなな 大きなな の末、ようやく食べる ことが出来るようにな

色野菜の王様といえれど、せっかくの緑黄のでもなったのだけ ら摂らねばならなかっ 物繊維を他の野菜か カロテンをはじめ、 やカリウム、ベーター ンを避け、ビタミンC カボチャやニンジ 食業

憶は、一生ついてまわ 嫌いでした。 ることはご存知のと ったのかもしれない。 い句いと食感がイヤだ のころからだったが おりです。 ーンジンとカボチャが たぶん、あの青くさ 筆者自身、三、四才 調理の仕方で、

幼いころの味覚は 幼いころの味覚の記 生続く場合も



村田昌謙



第3回





























北海道コカ・コーラボトリング株式会社

╬い·ろ·は·す

北海道限定デザイン



SDGsとは?

販売する森永乳業株式

会社が2023(令和5)

「持続可能なよりよい社会の実現を直指す」世界共通の首標のことです。

おいしくなぁれの原材料。



日本甜菜製糖



(売をして)から砂 海道 10月20日 産 スズラン印 ている日本甜菜 糖などを製造・ のてん菜(ビー

の発行もこの日に合わせにかけています。食育新聞 ました。 ました。食育の19(いく)

にロゴデザインがリ

食育とは 食育基本計画で定められて人生を豊かにする、国のて人生を豊かにする、国の 毎月 食の勉強を通じ 0 ことが目的。今年10月20記知度向上を図っている。 ニューアルしました。

19⊨

であり、その歴史を象徴によった。 るとともに、スズラン印の 製品を愛用するお客様せいひん あいよう ます。この日を通じて、 多くの人に親しまれてい するトレードマークとして の感謝の気持ちを伝え

をピックアップしまし た。記念日に合わせて 発見しましょう。 文化や食習慣を再 節の、食の記念日、

スズラン印は、製品の製糖株式会社が制定。

さまざまな食品を製造 ビアイズス菌 ローグルトの日

vol.99食育新聞_P1-4.indd 1 2025/10/10 10:48

米粉



粉は小麦アレルギーを持つ

和食給食セミナーにて、江別市を準心とした

・学校栄養職員向けに披露

料理長 本間勇司さん

・御飯・鯖つくね・秋鮭がんも(生地に米粉使用)

人でも、安心して食べら

加工した新しい食べ方が 食)が主流でしたが、最近 はパンやケーキ、麺などに です。お米はこれまでは く砕いて粉状にしたもの こはんとしての食べ方(粒

必需品へいます。

さも特徴のひとつです。

ない食生活のことで、米 るたんぱく質の一種をグル テンといいます。 グルテン リーとはグルテンを含ま 小麦、ライ麦に含まれ 質なので、小麦 えます。 理にそのまま使 なりにくく、 粉に比べてダマに

程や発酵が不起症でき調理時間ない。調理時間ない、調理時間ないできまれる。 りではこねる工 グルテンがな

れます。

また血糖値の急激な上

道内の栄養教諭

された給食献立

さっぽろ川甚本店 ◆この白の給食の献金

・業物すいとん

収率が低いため、揚げ物場を抑えやすく、油の吸いのでは、

米粉とは、お米を細か ているの どのように使われ 米粉とはナニ?

が粗い「上新粉」や、もち 米を原料としている粒子 玉粉」「道明寺粉」は、日米から作る「もち粉」「白米から作る」 として古くから親しまれ てきました。 本では主に和菓子の材料 米粉の種類に、うるち

ともあげられます。

粉が購入できるようにな でも色々なメーカーの米 ですが、最近ではスーパー

ミネラルなどがバランス良 い必須アミノ酸をはじめ、 ビタミンB群やビタミンE、 給に適しています。 含まれており、栄養補 人間の体内では作れな

中華麺を供給しています。校給食で米粉パンや米粉

調理のうえでの使いや 胃もたれしにくいこ そして消化が良いた 治体で米粉パンや米粉麺」国で増えています。各自国で増えています。 及促進の取り組みが行わ の導入、レシピ開発、普 校給食での米粉活用が全 の効率化、食料自給率アレルギー対応や調理アレルギー対応や調理 れています。 向上への貢献を理由に学

拓がはじまり、今後使用をるよう、納入ルート開 登場する日も近いかもし メニューが皆さんの学校で りました。 できる準備が整いました。 北海道産米粉を使った 学校給食でも米粉が使

簡単です。 使用後の洗い物がラクで 水に溶けやすいので、

25」(食の未来をより良 す。「EARTH FOODS の目標に貢献する食材で ズへの対応など、SDGs くするため 世界に共有し スの削減、多様な食のニー さらに米粉は、

にも選ばれています。 たい日本発の食のリスト

米粉と学校給食

で米粉料理が登場れ幌でも学校給食 する日も近い

供時間がかかる場合に適業がいかる場合に適業がいかる場合に適業がいてからの提供がある場合に適なるとの大きなどの大きなどの大きないがある。 とした食感が長続きする とも言われています。 また、揚げ物のサクサク いてもすぐに落とせます。 ダマになりづらく、手につ しています。粉をふるう 間もいらず、汁の中で

流通が少なかった米粉

ほおばる。がんばる。

北海道米LOVE





vol.99食育新聞_P2-3.indd 2 2025/10/14 14:27

9月13日開催

地栽培で作られています。江別市の小林農園では露 ヤルな食材がニンニク。

今回のもうひとつのスペ

豆一サッポロミドリ」は、姉のこと鮮やかな緑色と豊かな緑色と豊かな緑色と豊かな緑色と豊かな緑色と豊かない。

リックブレイド」作りを登員で初めての「ガー

パンナコッタ」の4品を作り

炒めた玉ねぎを、

ガーリックパスタはま

フライパンにオリー

つるす保存方法で、 ニンニクの茎を編みこんで -にも素敵なアート作品 やカラフルな紐で東ねて ばるなどして、プレゼン 一ガーリックブレイド」は ます。「玉ねぎのパンナコッ



ーでピューレ状に

くを火にかけ、にんにく した。ベーコン、にんにく 中にいい香りがしてきま 油と薄切りのにんに ップ作りから。教室



野菜が美味しい!いただきます

2025年11月30日(日)10:30~13:30

「トマトがケチャップになるまで

・野菜ジュースのゼリー

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。

(学) 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

●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。

カゴメ高リコピントマトとアボカドのオーロラサラダ

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

持続可能な水産物 "サステナブルシーフード"を選ぶこと

※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。

農産物が加工されて

E ...

●TEL (011) 207-4100 ●電話受付時間9:00~17:00

○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

と歯ごたえが良いのが特 果肉が白く、豊かな香り 肉厚で、加熱すると甘み が増すのが最大の特徴で そして札幌生まれの枝 札幌白ゴボウ」は皮や

りの秋ならではの今が旬のまた。実れている元気な野菜。実 だきたいですね」と小林さ の野菜を手に取っていた 陽と風と雨のもとで作ら んは笑顔で話してくれま リボンをたくさんつけて素敵な ガーリックブレイド

枝豆ディップ)」「玉ねぎの た「枝豆とベーコンのガー リックパスタ」「手作りにん にんにくみそディップ・ にくみそ」「ディップサラダ クッキングスタート にんにくをたっぷり使っ

やかな野菜を自由にお皿のをピーラーを使い、色鮮 て、みそ、さとう、 に盛りつけます。 煮詰めてできあがり。 くみそ」。なべに油を入れ しん切りしたにんにくを 次は、「手づくりにんに サラダ作りでは、 色は包ま

が1番おいしいよ♪」と が好き」「ガーリックパスタ しかった」「玉ねぎだけなの ら親子で美味しい料理を 食。ごちそうさまでした。 ニコニコの感想。みんな完 と一緒に料理ができて楽 気よく「いただきます♪」 甘い!」「にんにくみそ 喫したスペシャルな一日 「おいしい!」「お母さん 食」を楽しく学びなが

試食室に運び、みんな元

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 るかな? 楽しく、おいしく食べたいですね。

札幌伝統野菜って?

札幌黄(タマネギ)」は

と相談しながら作と相談しながら作

ンを入れて冷やし固めま

試食タイム

。さとうを使わずに作

素材の味を生かしま

もほぐれて楽しんで 業し、次第に緊張



かけ、生クリームとゼラチ 乳と一緒にミキサーに

も相談しながら流れはとす。保護者やお友だちと しながら手際よく洗いま たお皿や調理道具も協力 プをかざって完成です お皿に盛り、にんにくチッ します。味見もバッチリー 料理を作る合間に、使る





「苦川ポーク」のベーコンをじっくり 炒めていい匂い

「親と子の食育新聞」読者アンケートに

かどやの 太白ごま油

300g×1本 ● **健やかごま油** 196g×1本



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、上記アンケートにこ 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。

※LINE登録は右のQRコードから。

ご協力のお願い

Q3:ごまの筍は9~10月ですが、普段ごま油は料理に使いますか (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:「ごま淵」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



「子ども」が喜ぶ企画を一緒に ご興味のある方は、親と子の食育新聞HPにて求 考えてみませんか。 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.99食育新聞_P2-3.indd 1 2025/10/15 10:21



児童数

教職員数

調理員 子学校

児童数

教職員数

給食数合計

今回のテーマは

田先生は太平南小と

セージを送ってくれました。



ほう いく もん

ちょうど栄養教諭を目指

取材に伺った時期は、 先生は教えてくれました。

加札幌市立新陽小学校







栄養教諭になった理由

ていました。

去をかえりみて指導され 定につながったご自身の過



不はななかまどです。花

北区)は、1970

「学校の魅力ややりがい

す実習生が来ていました。

業を行っています。

栄養教

を感じてほしい」と、小学

校実習での経験が進路決

札幌市立新陽小学校

が今も心温まる思い出に 料理教室に参加したこと めに体と栄養を意識し始 代に体調を改善させるた なっていることや、学生時 小さい頃に親と一緒に

じめて給食委員会がつく 目になりますが、今年は 食指導・食育の 本校に赴任して2年 取り組み

◎ランチルーム風景 ど)》や、《豆つかみ大きのかむことに挑戦するな ラダのコーンを上手に箸で を向上させることを目的して、全校で箸の使い方 られました。活動の一つと に、《はしつかミッション(サ とができました」と、話は に楽しむだけではなく、 委員の子どもたちと一緒 会》などを行いました。 してくれました。 たイベントを企画するこ 食育の要素も取り入れ

携して健康に関する 携して健康に関する授いまた、養護教諭と連

すの前には食指 くわくしていま と、ドキドキわ す。いただきま トランみたい!」 緊張する~ ます。《小さい一口が大き ることができる。これは裏 食べることを大切にできる な力になること》を信じて ているということでもあり たくさんの人に支えられ 人になってほしいです」と、 て、それは自然の恵みや 切らないと思います。そし

1970年(昭和45年)11月

499名

38名 7名

太平南小学校

363名

27名

約930食

(令和7年9月時点)

から、養護教諭が《体・心から、養護教諭が《体・心 効果的かつ効率的に、授いし、ICTを活用して 用して行っています。子ど 間でいかに子どもたちの り》。本校の子どもたちの 1階の多目的スペースを利 べるところです。本校では 楽しくおいしく給食を食 栄養について考えながら、 端を紹介してくれました。 業展開できるよう心がけて に印象付けられるかを意 を伝えています」 います」と、 に焦点を当てた健康づく 健康に関わっているのか 『ランチルーム』は食事や 多目的スペースが 今年のテーマが《筋肉 ◎食指導の鎌田淑恵先生 カフェテリアに 運ぶカフェテリ ア形式に、「レス を使って給食を もたちはトレイ 取り組みの 心影 を願い、「食べた分だけ力を願い、「食べた分だけ力を が減ります。みんなで になる。才能や夢を広げ の健康や、人間関係・社場の健康や、人間関係・社場の給食時間が将来 力を合わせると大きな成 あと一口食べることで残食 語りかけています。 先生はみんなにやさしく たひと口だけど、みんなで 口ずつ食べると55人分のご も大きな量に思えますがまますがまます。このではないでみると残食 せることになります。たっ 55人分の食品ロスを減ら 飯の量になります。結果、 果が出るんだよ」と、鎌 みんなであと一口食べると 子どもたちへ

11_月11_日 うまい棒

菓子、懐かしい菓子などのスナック菓子、おもしろお

11_月24_日

り方など・ 愛媛県伊予市)が鰹節の るヤマキ株式会社(本社・ をもつと多くの い方、だしの取

ヨーグルトを発売したこと

めてアロエ葉肉入りの

にちなんで制定。

水熱

鰹節のトップメーカーであ 鰹節

駄菓子です。 が、

きキャッチコピーに、日本で 粧品~というコンセプトで、 キレイになれる。食べる化 年ダ社タ 素肌とカラダのために のこの日、体のなかから 1994(平成6)

合わせから、 しました。 合わせから、11月24日といふし(節)」と読む語呂 日付は、11と24で「いは大切にされています。 アロエ

いちばん長く販売されて日に発売され、日本で

グルト」は1978年11月 同社の「森永ビヒダスヨー

いるビフィズス菌ヨーグル

フレーバー

キングオブ

酵させて作る発酵食品で 東京都となれる社会をある。 (介: 和1) 売まで手がける

び、だしで味わう和食で

たものを「花かつお」と呼たものを「花かつお」と呼

日に。今まで60種類以上のと似ていることから11月11 発売40周 を4本並べると「1111」 菓子で、日付は「うまい棒」 うまい棒は棒状のスナック 周年を記念して制まれた。 うまい棒 また ()が2019 やおきん(本社・

◎ランチルーム教材

の商品のみ。

合したヨーグルト」は すが、「ビフィズス菌を配

部

を発売してきた **12**_月**10**_日 ヨーグル上の目

中乳や乳製品を中心にさ 生がながにままする森永乳業株式会 まざまな森がにままかるととがい まざまなながにままかないととがい まざまなながにままかなしまがい までものながにまるまかないととがい たっながにまった。

を煮熟し

てから乾燥させ

人に

知し



vol.99食育新聞_P1-4.indd 2 2025/10/14 14:31