



【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.100

目次

- フードシフトセレクション2025 4部門中2部門 W最優秀賞受賞「みんなでごはんやさいカレー」
- 「冬を乗り切る! 免疫を高める食事のポイント」
- うんちに、ありがとうございますか!?
- 食育訪問 in 札幌市立拓北小学校
- 今日は何の日? 食の記念日



食から日本を考える。  
**ニッポン  
フード  
シフト**

このカレーはアレルギー食品28品目を一切使わず、玉ねぎをじっくりソテーした甘口のトマト色のカレーで、動物性油脂を使わない、安心・安全食品です。油は食用オリブ油を使用しており、温めずに食べられ、災害備蓄用としても利用することが出来ます。

4つのテーマは、①地産地消または国産農林水産物の消費拡大に寄与する産品。②みどりの食料システム戦略の推進に寄与する産品。③家庭備蓄の市場拡大に寄与する産品。④インバウンド消費拡大に寄与する産品。

農林水産省が実施している「フードシフトセレクション2025」では、全国各地から応募総数835件の産品が寄せられ、4つの部門別テーマで優良な11産品を選出。「最優秀賞」「優秀賞」「入賞」を決定しました。

農林水産省主催  
**フードシフト  
セレクション2025**  
4部門中2部門W最優秀賞受賞  
**「みんなでごはん  
やさいカレー」**

うんちは、食べかすが排泄されていると思っておられますか? じつは分子生物学の権威である福岡伸一教授は、それもあって、もっと大切なことを指摘されています。うんちの主成分は自分自身の消化管の細胞の残骸である、と解説されています。それが毎日捨てられているのです。それを知る前から、定期的に出るうんちにありがとって、言っていたが、福岡教授のそれを知ってから、キッチンお礼を言うようになった(笑)。

うんちに、ありがとう  
と言えますか!?

心理学博士/健康科学博士  
村田 昌謙



## 編集後記

温泉が恋しくなる季節。北海道は温泉地の数が全国1位、約230箇所あります。温泉には、血行を良くして疲れや痛みを和らげる効果や、副交感神経を優位するリラックス効果もあります。ストレス軽減や免疫力向上が期待できるので、インフルエンザが猛威を振るう今、感染症予防にもいいですね。冬休みに旅行へ行く方も多いと思いますが、北海道の玄関口である新千歳空港には温泉施設があります。空港内に温泉

があるのは世界的に珍しく、日本には2箇所しかありません。2026年に千歳市空港開港100周年を迎えます。北海道の味が集まる空港で、老舗の味から最新のグルメを堪能し、温泉に入って1日を過ごせば北海道の魅力を再発見できるかもしれません。親と子の食育新聞は100号を迎え、変わらず食育の大切さを伝えながら、未来へ羽ばたく子供たちの健康を担っていきます。

次号の発行は、

2026年2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。



旬の野菜・果物で  
ビタミン類を補給

冬の野菜や果物はビタミンCが豊富で、免疫細胞を活性化させる効果があります。特に大根や

発酵食品で腸内環境を整えよう

冬の寒さで体が冷えると、腸の働きも低下しがちです。腸は消化と栄養を吸収する場所、体に悪いものが入りやすい場所です。免疫細胞が腸に多いと体に悪いものを吸収しないようにガードしてくれます。腸内の免疫細胞を活性化させるためにヨーグルトや納豆、キムチといった発酵食品を取り入れることで、腸内環境を整え、免疫機能をサポートしましょう。

冬を乗り切る  
免疫を高める  
食事のポイント

寒さで乾燥した日々が続く、風邪やインフルエンザが気になる時期ですね。健康は食事からとも言うように、免疫力を高める食事を意識することで、体をしっかり守りましょう。

今回は冬にぴったりの免疫力アップの食材や食事のとり方について紹介します。

冬を乗り切る  
免疫を高める  
食事のポイント

冬は寒さで体が冷えると、腸の働きも低下しがちです。腸は消化と栄養を吸収する場所、体に悪いものが入りやすい場所です。免疫細胞が腸に多いと体に悪いものを吸収しないようにガードしてくれます。腸内の免疫細胞を活性化させるためにヨーグルトや納豆、キムチといった発酵食品を取り入れることで、腸内環境を整え、免疫機能をサポートしましょう。

冬は寒さで体が冷えると、腸の働きも低下しがちです。腸は消化と栄養を吸収する場所、体に悪いものが入りやすい場所です。免疫細胞が腸に多いと体に悪いものを吸収しないようにガードしてくれます。腸内の免疫細胞を活性化させるためにヨーグルトや納豆、キムチといった発酵食品を取り入れることで、腸内環境を整え、免疫機能をサポートしましょう。

冬を乗り切る  
免疫を高める  
食事のポイント

冬は寒さで体が冷えると、腸の働きも低下しがちです。腸は消化と栄養を吸収する場所、体に悪いものが入りやすい場所です。免疫細胞が腸に多いと体に悪いものを吸収しないようにガードしてくれます。腸内の免疫細胞を活性化させるためにヨーグルトや納豆、キムチといった発酵食品を取り入れることで、腸内環境を整え、免疫機能をサポートしましょう。

冬は寒さで体が冷えると、腸の働きも低下しがちです。腸は消化と栄養を吸収する場所、体に悪いものが入りやすい場所です。免疫細胞が腸に多いと体に悪いものを吸収しないようにガードしてくれます。腸内の免疫細胞を活性化させるためにヨーグルトや納豆、キムチといった発酵食品を取り入れることで、腸内環境を整え、免疫機能をサポートしましょう。

2025年  
12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:子どもと作りたい料理はなんですか?  
Q2-1:家でフレンチトーストは作りますか? (はい・いいえ)  
Q2-2:家でたこ焼きは作りますか? (はい・いいえ)  
Q2-3:家でホットケーキは作りますか? (はい・いいえ)  
Q3:読者プレゼント第一希望は何ですか?  
①【特別賞】星野リゾートマムスキー場ペアリフト券  
②オセロどらやき ③北海道コンソメ ④新得そば  
⑤北海道まるやかてんさい糖  
⑥のんだらあそぼう! 明治プロビオヨーグルトR-1 体調管理すごく  
⑦めんつゆ  
⑧小松菜農家×管理栄養士がつくった腸活サラダ プロテイン+leaf)

小学生アンケート

Q1:好きな冬のスポーツは何ですか?

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すか?

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

パート企画編集者募集

お子様を送り出した後、お迎えまでの時間で「子ども」の喜ぶ企画を一緒に考えて見ませんか。  
あなたのアイデアが実際の記事やイベントになることも!

職務内容  
親と子の食育新聞に関わるお仕事です(取材サポート・事務・編集・企画など)。子育てでblank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

健康にアイディアを  
meiji

体調管理も、  
子どもファースト!

毎日の体調管理にR-1!

環境にやさしいラベルレスボトル6本入  
大好評発売中

ラベルレス商品  
6本入り

ラベルをはがす手間いらず  
洗ってそのまま  
捨てられる!

プラスチック使用量  
約8.5%削減

いつものR-1をR-1ラベルレスに変えるだけで  
買ってにエコ活動!

株式会社 明治

※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。



2025年12月22日(月)

冬至はゆず湯

●ゆずの原産国は、中国です。

●ゆずの皮には、ベクテン質という成分が含まれて皮膚を刺激して血行を促進します。

●美肌効果や腰痛・神経痛に効果があるといわれています。

北海道公衆浴場業生活衛生同業組合

<https://www.kita-no-sento.com> E-mail:kitano-furoya@deluxe.ocn.ne.jp

札幌公衆浴場商業協同組合

<https://www.kita-no-sento.com> TEL:011-522-7832 FAX:011-522-7833 [スマホ・ケータイから]

2026年

冬休み子供とふれあい入浴

元旦1月1日～1月15日

寒い外であそんだあとは家族みんなであつたか銭湯に行こう!!

保護者同伴で小学生以下2名無料

12月22日

ゆず湯の日

今日は何の日?

食の記念日

冬至は1年で最も日が短いため、太陽が生まれ変わると考え、「一陽来復」といって、冬至を境に運が上昇してくる日とされてきました。

冬至の日には、柚子を浮かべた「ゆず湯」に入る風習があります。これは銭湯が広まった江戸時代からの習わしです。ゆず湯には血行を促進して冷え性の緩和、体を温めて風邪の予防、そして果皮に含まれるクエン酸やビタミンCによる美肌効果があります。さらに、芳香によるリラックス

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。

効果も期待できます。また、ゆず湯には柚子の強い香りで邪気を払うほか、実るまでに月日がかかるので、長年の苦労が実りますようにとの願いも込められています。

冬至の日は何日という固定ではなく、毎年変動し、今年の冬至は12月22日です。

銭湯へ家族おそろいでお越しください。

1月20日

甘酒の日

1969年(昭和44年)に瓶入りの甘酒を発売し、50年以上愛され続け、日本で一番売れている「甘酒」を販売してきた森永製菓株式会社(本社・東京都港区芝浦)が制定。

も飲まれていることから、日付は大寒の日(1月20日)としました。

通常の甘酒缶以外にも、大容量タイプの「甘酒 1000ml」や、糖質が気になる方向けの「甘酒糖質50%オフ」※2といった商品もご用意しています。

※1 インタージェスR+甘酒市場 2024年4月～2025年3月累計メーカー別販売金額  
※2 当社商品甘酒190g比

2月10日

豚丼の日

豚丼や焼肉、ジンギスカンのたれ、ソース・ドレッシング等の製造・販売を行う株式会社ソラチ(本社・芦別市)が制定。

2010年(平成22年)に制定。十勝豚丼を「味わう日」(楽しむ日)とし、北海道内外へ豚丼を広めることが目的です。日付は2(ふた)に10(と)で「ふた(2)どん(10)豚丼」と読む語呂合わせから。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

1 貧困をなくそう

2 飢餓をゼロに

3 持続可能な消費と生産

4 質の高い雇用と経済的繁栄

5 性別平等

6 安全な水とトイレを世界中に

7 気候変動に具体的な対策を

8 豊かさと公平な経済成長

9 産業と雇用イノベーション

10 人や国の不平等をなくそう

11 持続可能な都市とコミュニティ

12 消費を責任よく

13 気候変動に具体的な対策を

14 海の豊かさを守ろう

15 陸の豊かさを守ろう

16 平和と公正

17 持続可能な消費と生産

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。

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

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)

100%リサイクルペット

いろいろはす

持続可能な世界を、一粒のコーヒーから。

MITSUMOTO COFFEE

「親と子の食育新聞」より、皆様に感謝の気持ちを込めて。

100号記念企画!

大プレゼント!!

応募方法

プレゼント

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、2Pの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。※プレゼントは選ぶことはできませんので、予めご了承の上ご応募お願いいたします。

締切：2026年1月20日(火)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。

ライン登録はこちら

特別賞

星野リゾート トナム スキー場 親子ペアリフト券

5名様にプレゼント!

初級者～上級者まで楽しめるトナムスキー場は、お子さまが自然に上達するレッスンやコースが充実。さらに道民限定サービスでお得に楽しめます!

新得そば (250g×4把)

新得物産株式会社

5名様にプレゼント!

小麦粉7割、そば粉3割の絶妙なバランスで配合した乾麺。50年間製法を変えずに、長年にわたり親しまれ続けている新得そばの代表作です。

北海道まるやかてんさい糖 (280g)

日本甜菜製糖株式会社

10名様にプレゼント!

北海道オホーツク産のてん菜のみを使用。まるやかで角のない味で、料理もお菓子も優しく仕上がります。

めんつゆ (500ml×2本)

ヤマキ株式会社

6名様にプレゼント!

贅飾屋・だし屋がこだわって作った自信作。かつお節の芳醇な香りと強いうま味を感じられる2倍濃縮のめんつゆです。

北海道コンソメ (300ml)

株式会社久原本家北海道

12名様にプレゼント!

北海道産素材の旨みを詰め込んだ、液体タイプのコンソメです。洋食メニューとの相性がとても良い調味料。液体だからこそ、風味がよく、調理の際にもとても使い勝手が良い商品です。

小松菜農家×管理栄養士がつくった 腸活サラダプロテイン +leaf (480g(約15杯分))

epice

15名様にプレゼント!

小松菜×チャーガ×腸活菌による“からだを耕す”無添加プロテイン。香料・着色料・保存料不使用。1杯で生薬50g分の小松菜を配合。

どらやき 食育教室大きなかぶ

2名様にプレゼント!

小学生 食育コンテスト 優秀作品

食育コンテスト優秀作品どらやき、子どもたちの思いが商品化します。菓子処「梅屋」協力のもと2026年2月「UMEYA さっぽろ東急店」「江別 鳥屋書店」にて販売決定!

vol.100食育新聞\_P2-3.indd 1

2025/12/17 12:51



しょう

い

ほう

もん

食育訪問

in 札幌市立拓北小学校



開校

1977年(昭和52年)11月

児童数

437名

教職員数

29名

調理員

7名

子学校

義務教育学校福移学園

児童数

121名

教職員数

24名

給食数合計

約620食

(令和7年11月時点)

「給食ができるまでには、たくさんの方の協力が必要です。」と、吉田先生は笑顔で話してくれました。

「栄養教諭になったのは今年度からです。学校以外にも保健センターや保健所などで勤務してきましたが、昨年、栄養教諭の道に進むことを決めました。栄養教諭になって、栄養に関することや食文化、食べることに楽しさなどを子どもたちに伝えられることに喜びを感じています」と、吉田先生は笑顔で話してくれました。

「給食を通して感謝して食べる心、食べ物を大切にする心を育てることをねらいとした給食週間を、給食の他に」

11月17日(月)〜21日(金)に、行いました。

「給食ができるまでには、たくさんの方の協力が必要です。」と、吉田先生は笑顔で話してくれました。

「栄養教諭になったのは今年度からです。学校以外にも保健センターや保健所などで勤務してきましたが、昨年、栄養教諭の道に進むことを決めました。栄養教諭になって、栄養に関することや食文化、食べることに楽しさなどを子どもたちに伝えられることに喜びを感じています」と、吉田先生は笑顔で話してくれました。

「給食を通して感謝して食べる心、食べ物を大切にする心を育てることをねらいとした給食週間を、給食の他に」

も、給食週間中は中休み

にランチルームを開放し、

豆つまみイベントや調理

器具体験などをする

給食展を行いました。

「この機会に、給食や食

べ物についてより深く知

り、興味をもってもらいた

いと考えています」と話し

てくれました。

ウ(皮や果肉が

白く、豊かな香

りと歯ごたえの

良さが特徴の札

幌伝統野菜を

提供しました。

北の近隣の

栄養士の活動

で、札幌白ゴボ

ウを生産され

ている農家さん

のところに伺つて、

撮影したり生産

の話などを聞き、

それをもと

に動画やおたよりを

つくりました」と吉

田先生。

取材は今年度2

軒目でしたが、農家

さんからのメッセージ

を動画で流すと、生

産者の方が心を込め

て作っていること、生

産にかける思いが

しっかり伝わるよう

で、子どもたちも真

剣に受け止め、良い

表情で食べてくれま

した。

子どもたちへ

「自分の体を作るのは、自分自身です。どんなに栄養バランスのよいおいしい食事が用意されていても、食べなかったら、栄養にはなりません。だから自分の体のために、『食べる力』を育ててほしいと思います。そして、食事がみなさんのもとに届くまでには、たくさんの方が、それぞれの場所で、みなさんのことを思っていてくれます。その思いをしっかり受け取って、心も体も元気に成長してほしいと願っています」と、吉田先生は拓北小と福移学園の子どもたちにメッセージを送ってくれました。


◎札幌白ゴボウを使ったごぼうピラフの献立

◎給食指導：吉田妃都美先生

◎札幌白ゴボウ指導動画の一部

SDGs NEWS


12 つくる責任 つかう責任



水辺の環境保全 体の活動を支援

北海道「カ・コーラ」は、道内各地で水辺の保全活動に取り組む団体を支援する「北海道e水(イーみず)プロジェクト」を推進しています。


2010年に立ち上がった「北海道e水プロジェクト」は、その前に北海道と同社との間で締結された「環境保全に関するパートナーシップ協定」に基づき、北海道の豊かで美しい「水」を中心とした自然環境を守り、次世代へと引き継いでいくことを目的としたプロジェクトです。



北海道e水プロジェクト

北海道「カ・コーラ」は、道内各地で水辺の保全活動に取り組む団体を支援する「北海道e水(イーみず)プロジェクト」を推進しています。

2010年に立ち上がった「北海道e水プロジェクト」は、その前に北海道と同社との間で締結された「環境保全に関するパートナーシップ協定」に基づき、北海道の豊かで美しい「水」を中心とした自然環境を守り、次世代へと引き継いでいくことを目的としたプロジェクトです。




北海道e水プロジェクト

同社では、製品をつくるのに使用した量と同等の水を自然に還元する取り組みを行っています。そして、今年度より活動団体としても参加しています。

活動内容としては、

いーろは：すの水源地でもある清田区の白旗山での森づくり活動に加え、同社敷地内に苗畑をつくり苗木の育成やどんぐりの発芽に挑戦、間伐材を使った木工クラフトなどの環境教育を行っています。

同社製品「いーろは：す天然水540ml PET・950ml PET」の売上の一部を(公財)北海道環境財団に寄付し、道内各地で水辺の環境保全活動に取り組む団体および流域ネットワークの活動を支援する役割を担っています。北海道、(公財)北海道環境財団、そして同社の三者協働のこの取り組みは2025年で16年目を迎え、これまでの累計寄付額は184,411,113円にのぼります。



北海道「カ・コーラ」ボトリング株式会社

木工クラフトピンバッジ