



vol.101  
目次

- 知ると、おトク、おいしさ、倍増! お米のはなし
- お砂糖が出来るまで 日本甜菜製糖(株)の製糖工場をウォッチ!
- 食育訪問 in 札幌市立札幌小学校
- 今日は何の日? 食の記念日

次号の発行は、

2026年4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。



毎日寒いですが、こんな時こそ、しっかりと食べていますか。特に「朝ごはん」。

朝ごはんは一日のパワーの源です。朝ごはんを食べないと脳に送るエネルギーが不足してしまいます。集中力や記憶力が低下してしまうのです。勉強がはかどらないことの原因がここにあります。

脳のエネルギーは主にブドウ糖の働きによるものですが、体内に長く貯蔵できません。つまり、朝はエネルギーの欠乏状態。これを補う必要があるのです。しっかりとごはんを食べるようにしましょう。

米は「粒」なので、ゆっくり消化・吸収され、なだらかに血糖値をあげるため、長時間エネルギーを送ることができ、脳の働きが安定します。

シャキッと一日を始めるためにも、お米ごはんをお勧めします。



「骨」にはすべての情報が詰まっている。FBIや刑事もののドラマの死体は、解剖されて胃の内容物を調べるが、実は骨を分析すると何千年前の食生活がわかるという。

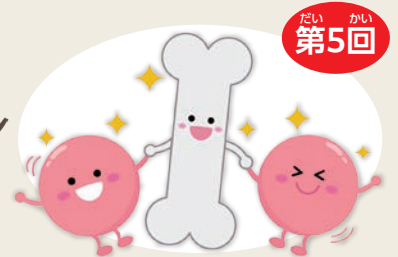
北大の南川雅男教授は、古代琉球人にちがその時代にすでにイノシシを家畜化していたことを、その骨から割り出したという。

一部のイノシシたちの餌が、野生の草や木ではなく、人間の食物と同じ成分が骨から発見された、との事だ。

骨の主成分はカルシウムだが、それをつなぐコラーゲンが重要。そのコラーゲンが出てきた。丈夫な骨のため、コラーゲンを摂っていますか!?

骨と  
コラーゲン

心理学博士/健康科学博士  
村田 昌謙



**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!

●旭川産有機JAS認証米(転換期間中)  
**ゆめぴりか**  
5合×3袋(計2.25kg)

**20名様にプレゼント!**

旭川市はオーガニックビレッジ宣言を行い、有機農業を推進しています!!

▲旭川市HP(旭川市の有機農業について)  
提供: 旭川市・泉大津市有機農業連携推進協議会(事務局: 旭川市農政部農業振興課)

**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: 2026年3月6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。

2026年2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: 春先に体調が悪くなる事がありますか?  
(ある・ない)

Q2: 朝ごはんを食べない事がありますか?  
(ある・ない)

Q3: どんな朝食が多いですか?  
(和食・洋食・シリアル・ゼリーやスティック等の栄養補助食品、その他)

Q4: 子供の好きな朝ごはんは?  
(和食・洋食・シリアル・ゼリーやスティック等の栄養補助食品、その他)

**小学生アンケート**

Q1: 新学期はどんな気持ちですか?  
(楽しみ・嬉しい・不安・緊張する・その他)

Q2: 給食で好きな食べ物はなんですか?

Q3: 給食で嫌いな食べ物はなんですか?

**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」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

**SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS**

私たちは、SDGsに取り組んでいます。

**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・コーラ株式会社)  
リサイクルして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

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。

※LINE登録は右のQRコードから。



# 知るとおトク、 おいしさ、倍増！ お米のはなし



普段みんなが食べているお米。お米は私たちの体に必要な栄養源です。特に成長期の子どもには欠かせない主食。「今回は、あらためて、お米のはなしです。」

## お米は私たちの体に 必要な栄養源

お米の栄養の7割以上は炭水化物で、体を動かすための重要なエネルギー源になります。炭水化物は体内で消化されるとブドウ糖となり、ブドウ糖を唯一のエネルギー源とする、脳や神経系の活動も支えています。健康に暮らし、仕事や勉強に集中できる充実した日々を送るためのエネルギーを得るという点でも、大切な栄養素です。

ほかに、たんぱく質は筋肉、消化管、内臓、血液、髪や皮膚など、体の組織をつくっているだけでなく、各種ホルモンや抗体となって体を維持・調節し、体を動かすエネルギーにもなります。ビタミン、ミネラルなども含まれています。

また、脂質が少ないため他の主食よりも脂質の摂取量を抑えることができます。

## 子どもがお米を食べるメリット

◎お米はゆつくりと消化吸収されるので腹持ちが良く、元気に走りまわります。すぐに空腹が空いてしまう子どもにおすすめの主食です。

◎よく噛むことで顎や味覚、脳の発達を促し、パンや麺類といったほかの主食と比べてよく噛む必要があり、お米をしっかりと噛むことで顎が発達し歯並びがよくなります。また、よく噛むほどに味を感じやすくなり味覚の発達にもつながります。そのほか、噛む刺激が脳に伝わることで脳の発達に効果があるといわれています。

## 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です。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杯分は約54円。備蓄米が流通し始めましたが、5キロ4000円前後だとしたら、炊飯器の電気代と水道代をいれても約60円前後！

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。

## 無洗米でごはんを炊こう！



かんたんに炊けておいしい！  
いがいとお金もかからない！

が多く、栄養バランスもと  
りやすいです。

## 知っていますか無洗米 手軽に炊けます

無洗米は1991年に誕生しました。ずいぶん昔からあるのですね。無洗米とは、精米時に肌ヌカを工場であらかじめ取り除き、とぎ洗わずに炊飯できるお米です。無洗米の特徴は、水す。無洗米の特徴は、水

洗いが不要なので節水になり、調理時間の短縮やとぎ汁が出ないので環境にも優しいといったメリットがあります。

※肌ヌカとは精米機により剥離したヌカが精白米の表面に再付着した粘着性の強いヌカのことです。洗米すると水に溶けて白くにごったとぎ汁になります。この肌ヌカを取り除くために、精白米を炊く前にとぎ洗いが必要です。

た。洗わずに炊くと、特有のヌカ臭いご飯になってしまうからです。

## 2013年ユネスコ 無形文化遺産に「和食」が登録。日本の 伝統的な食文化が 世界に広がりました

日本のお米は「ヘルシー」「シンプル」「サステナブル」な食材として評価されています。

日本の食事には一汁三菜の献立があります。ごはん(お米)を「主食」として、肉や魚、豆製品を主な材料とする「主菜」、みそ汁などの「汁物」、野菜、海藻、きのこ類、芋類を主な材料とする「副菜」、「副副菜」を揃えた栄養バランスのよい献立です。伝統的な食文化を改めて見直し、健康的な食生活について再認識しましょう。

ほ お ば る 。 が ん ば る 。

# 北海道米LOVE



## 道産豚バラ肉と春キャベツの回鍋肉



レシピ考案  
「宮の森れんげ堂」  
オーナーシェフ  
広部賢太郎さん

北海道  
ごはん

## 道産もちのさくら風味のごま団子



レシピ考案  
「宮の森れんげ堂」  
オーナーシェフ  
広部賢太郎さん

北海道  
ごはん







[illegible]