

vol.101
もくじ
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 札幌市立札苗小学校
- 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@shokuku.online
ホームページ:http://www.shokuku.online

Take Free
SHOKUKU

札幌市教育委員会のご協力をいただいております。



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に、長時間エネルギーを補う必要があるので、しっかりとごはんを食べるようになります。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。

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症状態。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なります。

毎日寒いですね。こんな時こそ、しっかりと食べていますか。特に朝ごはんは、一日のパワーの源です。朝ごはんを食べないと脳に勉強がはかららないとの原因がここにあります。

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。

下してしまいます。

送るエネルギーが不足する

朝ごはん。

朝ごはんは、朝ごは

ンを食べないと脳に

勉強がはかららないこ

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

の欠乏症状態。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

になります。

朝ごはんは、朝ごは

ンを食べないと脳に

勉強がはかららないこ

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

の欠乏症状態。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

になります。

朝ごはんは、朝ごは

ンを食べないと脳に

勉強がはかららないこ

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

の欠乏症状態。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

になります。

朝ごはんは、朝ごは

ンを食べないと脳に

勉強がはかららないこ

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

の欠乏症状態。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

になります。

朝ごはんは、朝ごは

ンを食べないと脳に

勉強がはかららないこ

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

の欠乏症状態。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

になります。

朝ごはんは、朝ごは

ンを食べないと脳に

勉強がはかららないこ

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

の欠乏症状態。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

になります。

朝ごはんは、朝ごは

ンを食べないと脳に

勉強がはかららないこ

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

の欠乏症状態。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

になります。

朝ごはんは、朝ごは

ンを食べないと脳に

勉強がはかららないこ

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

の欠乏症状態。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

になります。

朝ごはんは、朝ごは

ンを食べないと脳に

勉強がはかららないこ

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

の欠乏症状態。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

になります。

朝ごはんは、朝ごは

ンを食べないと脳に

勉強がはかららないこ

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

の欠乏症状態。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

になります。

朝ごはんは、朝ごは

ンを食べないと脳に

勉強がはかららないこ

との原因がここにあり

ます。



農業を支える重要な作物で、北海道

北海道では、まだ雪の多い地域で育ち、春のはじめに種を蒔き、苗を育て、雪解けを待つて畑に移植。短い夏を経て成長し、収穫の秋を迎えます。(①②)

てん菜は寒い地域で育ち、北海道の冷涼な気候にふさわしい作物で、北海道

原料は甜菜。甜菜の甜の字は「舌に甘い」と書きます。

「てん菜」は北海道特産の砂糖の原料になる植物です。

わたしたちの暮らしに欠かせないお砂糖。料理やチョコレートなどのお菓子に甘みを加えるほか脳や体の大切なエネルギー源にも。成長期に欠かせない栄養です。そのお砂糖は、一体なにから出来ているか知っていますか。今回はわたしたちに身近で知られるお砂糖が出来るまでを紹介しましょう。

砂糖の原料は大根?



④

⑤

STEP 1 てん菜を搬送

STEP 2 工場へ搬送

STEP 3 てん菜を洗う

STEP 4 てん菜を切る

STEP 5 砂糖分を取り出す

STEP 6 不純物を取り除く

STEP 7 不純物を取り除く

STEP 8 砂糖分を飛ばす

STEP 9 砂糖の結晶化

STEP 10 結晶のみを回収します。

STEP 11 袋に詰めます。

STEP 12 倉庫に保管されます。



⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

⑪

⑫

⑬

⑭

⑮

⑯

⑰

⑱

⑲



⑳

㉑

㉒

㉓

㉔

㉕

㉖

㉗

㉘

㉙

㉚

㉛

㉜

㉝



㉞

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟



㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟



㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟



㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

㉟

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!

さとう
こんさい糖

でもあります。

てん菜から砂糖をつくる

といいます。砂糖を作ることを製糖といいます。砂糖設備といつても、工場には多様な機械があり、製糖専用の機械が数多くあります。砂糖を製造している最中は24時間稼働しています。

◆ STEP 1 てん菜を搬送

◆ STEP 2 工場へ搬送

◆ STEP 3 てん菜を洗う

◆ STEP 4 てん菜を切る

◆ STEP 5 糖分を取り出す

◆ STEP 6 不純物を取り除く

◆ STEP 7 不純物を取り除く

◆ STEP 8 糖液の水分を飛ばす

◆ STEP 9 砂糖の結晶化

◆ STEP 10 結晶のみを回収します。

◆ STEP 11 袋に詰めます。

◆ STEP 12 倉庫に保管されます。

◆ STEP 13 出荷…トラックに積まれ出荷されます。

◆ STEP 14 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 15 製糖所(芽室)

◆ STEP 16 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 17 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 18 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 19 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 20 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 21 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 22 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 23 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 24 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 25 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 26 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 27 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 28 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 29 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 30 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 31 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 32 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 33 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 34 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 35 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 36 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 37 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 38 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 39 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 40 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 41 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 42 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 43 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 44 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 45 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 46 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 47 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 48 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 49 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 50 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 51 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 52 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 53 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 54 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 55 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 56 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 57 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 58 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 59 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 60 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 61 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 62 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 63 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 64 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 65 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 66 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 67 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 68 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 69 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 70 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 71 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 72 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 73 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 74 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 75 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 76 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 77 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 78 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 79 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 80 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 81 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 82 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 83 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 84 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 85 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 86 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 87 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 88 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 89 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 90 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 91 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 92 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 93 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 94 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 95 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 96 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 97 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 98 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 99 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 100 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 101 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 102 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 103 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 104 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 105 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 106 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 107 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 108 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 109 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 110 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 111 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 112 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 113 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 114 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 115 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 116 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 117 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 118 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 119 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 120 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 121 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 122 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 123 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 124 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 125 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 126 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 127 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 128 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 129 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 130 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 131 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 132 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 133 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 134 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 135 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 136 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 137 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 138 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 139 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 140 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 141 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 142 分離槽(濃縮槽)

◆ STEP 143 分



The image consists of three separate promotional banners for food-related events in March, each featuring a large title and a QR code.

- Top Banner (Blue):** "3月1日 マヨネーズの日" (Mayo Day). It features a yellow mayo bottle and a white Mayo Days logo. The background is blue with white text. A red banner at the top asks "今日は何の日?" (What's Today?)
- Middle Left Banner:** "3月1日は北海道のソウルフードを食べる日" (March 1st is Soul Food Day in Hokkaido). It shows various Hokkaido dishes like ramen, curry, and genghis khan. Text includes "創業1947年(昭和22年)・設立1958年(昭和33年)" and "ベル食品の設立記念日". A QR code is present.
- Bottom Banner:** "3月23日はスジャータの日" (Sjatra Day). It features a cartoon character pouring coffee into a cup with the number "50". Text includes "ある「スジャータ」は、修行中のお糺巡様に乳粥(ミルク粥)を差し上げたイングの少女の名前に由来。その乳粥を飲んだお糺巡様は疲労回復された後、悟りを開かれたといわれています。" and "50年特別サイト公開中です". A QR code is present.