



親と子の食育新聞

【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.102 目次

- 今日は何の日? 食の記念日
- 新生活を笑顔に変える! ~春のストレスと お口のトラブルの意外な関係~
- 食育訪問 in 札幌市立本郷小学校

次号の発行は、

2026年 6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。

編集後記

ご入園・ご進級おめでとうございます。新しい環境にドキドキする季節ですね。環境が変わる春は、大人も子どもも疲れが出やすい時期でもあります。そんな時こそ、旬の春野菜からパワーをもらいましょう。しっかりごはんを食べて体力を蓄え、家族みんなで元気に過ごせますように。今号がその一助となれば幸いです。

えんぴつ書き方と筆習字の両方指導

持ち物は筆と鉛筆だけ

無料体験実施中

【月会費】
受講料+施設費+教材費
4,300円
[90分×月3回授業]

5月までのご入会で

- ①入会金無料
- ②高級筆セット
- ③さらに筆プレゼント

寒遊会書道
代表 加藤正敏
お問い合わせ
011-832-5254/090-4870-4039

食から日本を考える。ニッポンフードシフト

詳しくはこちらを見てください

6つのポーズで手をあらおう!

- ① おねがいのポーズ
- ② カメのポーズ
- ③ おおかみのポーズ
- ④ バイクのポーズ
- ⑤ つかまえたのポーズ
- ⑥ おやまのポーズ

桜のつぼみも膨らみ、暖かさが感じられるようになると外での行動も増えます。外出先から帰ったら大事なのが「手洗い」。「手洗い」は、食中毒予防の基本です。手には、目に見えないばい菌がたくさんついています。「料理のとき」、「ごはん、おやつを食べるとき」など、しっかり手洗いをし、食べ物に食中毒菌を付けないようにしましょう。正しい手洗いを楽しく覚えるために6つのポーズを紹介いたします。

農林水産省 新学期が始まりました。

三つ子の魂 百まで

心理学博士 / 健康科学博士 村田 昌謙

この言葉は、もう死語でしようか。「三つ子とは三歳児など幼児のこと」で幼いころの経験は、その後の人生に大きく影響する」という意味です。当然ですが、その頃の食べ物の好みも、食事のマナーも、この幼児期に培われます。あれが嫌い、これも苦手、手という噂が嫌いは、成人しても健康に強く影響します。食卓のマナーは、長じて人間関係にも作用して、「ご本人の苦労のタネ」となります。とりわけ、食卓での団欒はとても大切であり、このとき、親御さんの明るさ、雰囲気は、そのままたち子どもの心に強く作用します。しつと称して、食事の中の説教はやめることです。「菜しく、明るく」がポイントです。子どもがからだに心にとって、それは重要な栄養素となります。食事中の親御さんの態度や雰囲気は、子どもの情動記憶に刻まれて、その子の人生を左右しかねません。

第6回