



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
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
5月までのご入会で
【月会費】
受講料+施設費+教材費
4,300円
[90分×月3回授業]
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
しんがっき
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、手という噂はず嫌いは、成人して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。



毎月19日 食育の日

食育とは食の勉強を通じて人生を豊かにする、国の食育基本計画で定められました。食育の19(いく)にかけています。食育新聞の発行もこの日に合わせました。

4月22日 成吉思汗たれの日

1956年に発売し、今年発売70周年を迎える「成吉思汗たれ」。このタレを製造・販売しているベル食品株式会社(本社・札幌市西区)が、2023年(令和5年)に制定。羊肉を焼いて食べる北海道のソウルフードであるジンギスカンを全国に普及させ、さらにはジンギスカン以外の料理にも使える「成吉思汗たれ」を

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。

29日が「羊肉の日」であることから、その上から



「成吉思汗たれの日」をカレンダーで4月29日「羊肉の日」の上の日! 4月22日は

5月2日 カルシウムの日

今年で創業170周年を迎え、110年以上前に日本初のカルシウム錠「ワダカルシウム錠」を発売したワダカルシウム製薬株式会社(本

社・大阪府大阪市)が2017年(平成29年)に制定。丈夫な骨をつくるために欠かせない「カルシウム」を摂ることの大切さを多くの人に知ってもらうことが目的。日付は「(コ)5(ツ)2」(骨)と読む語呂合わせから。同社では、料理に混ぜるだけの「お料理カルシウム」や、お菓子感覚で食べられる「骨密度&免疫ケアタブレット」などを展開。成長期の子どもの

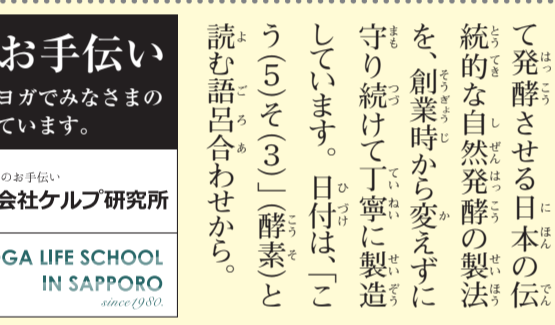


「成吉思汗たれの日」をカレンダーで4月29日「羊肉の日」の上の日! 4月22日は

5月3日 酵素の日

発酵飲料の製造・販売

や、ヨガスクールの運営などを手がける株式会社ケルプ研究所(本社・札幌市北区)が2022年(令和4年)に制定。同社が販売する、野菜や果物のエキスを発酵させた植物エキス発酵飲料「F&E酵素」を、より多くの人に知ってもらうことが目的。「F&E酵素」は、原料由来する酵母や乳酸菌を活かして発酵させる日本の伝統的な自然発酵の製法を守り続けて丁寧に製造しています。日付は「(こ)5(そ)3」(酵素と読む語呂合わせから。



健康生活のお手伝い ケルプ研究所は酵素とヨガでみなさまのお役に立ちたいと考えています。



発酵飲料の製造・販売

5月6日 ふりかけの日



氏(し)は当時の日本人のカルシウム不足を補う方法として、魚の骨を砕いてご飯にかけて食べることを考案しました。その吉丸氏の存在を知らせるとともに、「ふりかけ」という食文化の発展が目的。日付は、吉丸末吉氏の誕生日が1887年(明治20年)5月6日であることから。

氏(し)は当時の日本人のカルシウム不足を補う方法として、魚の骨を砕いてご飯にかけて食べることを考案しました。その吉丸氏の存在を知らせるとともに、「ふりかけ」という食文化の発展が目的。日付は、吉丸末吉氏の誕生日が1887年(明治20年)5月6日であることから。

Advertisement for NIPPON Premium pasta. Text: '麺もソースも“驚きのおいしさ”に!' (Noodles and sauce are both 'surprising deliciousness'!). 'おいしさで選ばれて1億食突破!' (Chosen for deliciousness, 1 billion servings breakthrough!). '具材の仕上げにこだわったパスタソース' (Pasta sauce with a focus on finishing ingredients). Includes images of pasta and sauce packets.

Recruitment advertisement for '親と子の食育新聞' (Parent and Child Food Education News). Text: '私たちと一緒に働きませんか? 営業社員募集' (Don't you want to work with us? Sales staff recruitment). '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' (Job duties: Advertising planning for various media, event management, promotional planning, product development, signage, route sales to companies, and new business visits). '親と子の食育新聞 株式会社 参栄' (Parent and Child Food Education News, San'e Co., Ltd.)

Recruitment advertisement for 'パート企画編集者募集' (Part-time planning and editing staff recruitment). Text: '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!' (After sending your children out, wouldn't you like to think up plans that your children will enjoy together during the time before you pick them up? Your ideas could also become actual articles or events!). '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。' (Job duties: Work related to Parent and Child Food Education News (reporting support, clerical work, editing, planning, etc.). Suitable for those with childcare gaps, no experience necessary, but experienced preferred.). '勤務日数: 週3日~4日(土日祝休・時間は応相談)' (Working hours: 3-4 days per week (Sundays, holidays, and times are negotiable)). '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。' (Application method: Please send your resume and work history by post. We will contact you after the interview date is determined.). '親と子の食育新聞 株式会社 参栄' (Parent and Child Food Education News, San'e Co., Ltd.)

Advertisement for 'Art navi Sapporo' app. Text: 'アートを見つけたら...これなに!?' (When you find art... what is this?!). 'Art navi Sapporoとは' (What is Art navi Sapporo?). '作品の詳細や、作家と札幌の関わりを知ることができる。アート以外にもカフェやレストラン、お土産屋さん、ホテル、旅先で出会ったアートにスマホをかざすだけで、最寄りの地下鉄駅の場所もわかる! 札幌のアート散歩を楽しくサポートしてくれるサービスです' (You can know details of the work and its connection to Sapporo. Besides art, you can also know about cafes, restaurants, souvenir shops, and hotels. Just by holding your smartphone over art you encountered on your trip, you can know the location of the nearest subway station! A service that makes art walking in Sapporo fun and supports you.). '無料! ダウンロード不要!' (Free! No download required!). 'こちらからアクセス' (Access from here). 'サービス運営 株式会社 参栄 SAN-EI' (Service operation: San'e Co., Ltd.). Includes images of the app interface and QR codes.

※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。

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

今の時期、みなさんは進級や入学などでワクワク、ドキドキしているのではないのでしょうか。実はこの時期、心と体は知らず知らずのうちに緊張モードになり、心身の緊張による「隠れストレス」や春特有の気候によるお口のトラブルをひき起こします。せつかく始まった新生活！笑顔で過ごすために、知っておきたい「お口まわり」「歯のトラブル」についてご紹介します。

液のバリア機能が弱まり、虫歯や歯周病、さらには口まわりの筋肉のバランスがくずれ、歯並び(出っ歯など)にまで影響を与えてしまいます。

※1 口内炎・痛みや腫れを伴う白い潰瘍。通常2週間ほどで完治しますが、再発に注意。
※2 歯周病・細菌が原因で歯肉に炎症が起き、放置すると歯を支える骨が溶けて歯がグラグラする状態の総称。

●「見た目」からくる心のストレス
新生活で人と接する機会が増えると、「出っ歯が気になる」「笑った時に歯並びが目立つ」といった外見への不安が、お子さんにとって大きな精神的負担(ストレス)になることもあります。「口元を隠して笑う」「自信を持って発言できない」といった様子が見られたら、それはお口の形が心に影響を与えているサインかもしれません。

○乱杭歯
乱れて打ち込まれたような凹凸の歯並び

○出っ歯
上の前歯が下の前歯よりも大きく前に突き出している状態のこと

「管楽器」でも幸せホルモンを出す!?

楽器の演奏は運動と同様に「幸せホルモン」を出す効果があることが研究されています。特に管楽器で用いられる腹式呼吸は、脳内のセロトニン分泌を促し、リフレッシュ効果をもたらすとのこと。

しかし、いわゆる木管楽器(クラリネットなど)を吹く際に、受け口や出っ歯だと上手に吹くことができません。前歯の噛み合わせだけでも早期に治せば、吹きやすくなります。「運動はちょっと苦手…」というお子さんも、音楽を楽しみながら、健やかなお口とリラックスした心を手に入れましょう!

●運動で幸せホルモンをチャージ!
「幸せホルモン」ことセロトニンは、心身のバランスを整える物質です。全身運動でこれを増やせば、ストレス解消に加え、正しい姿勢を保つ筋肉が育ちます。

●「新しい自分」への意欲を後押し
進級や入学で新しい友だちができる4月は、お子さん自身も「もっと自信を持ちたい」「思いきり笑いたい」と自分を意識し始める時期です。

●「顎の成長黄金期」を最大限に活かせる
小学生(6歳~10歳頃)は一生に一度の「顎の成長コントロール」ができる時期です。この時期なら、大人になつてから歯を抜くような大掛かりな矯正を避ける事ができ、顎を正しく広げて永久歯がきれいに並ぶ「土台作り」をスムーズに進めたり、受け口や出っ歯を治すこともできます。春の検診をきっかけに、まずは土台の状態をチェックしてみましょう。

●「顎の成長黄金期」を最大限に活かせる
小学生(6歳~10歳頃)は一生に一度の「顎の成長コントロール」ができる時期です。この時期なら、大人になつてから歯を抜くような大掛かりな矯正を避ける事ができ、顎を正しく広げて永久歯がきれいに並ぶ「土台作り」をスムーズに進めたり、受け口や出っ歯を治すこともできます。春の検診をきっかけに、まずは土台の状態をチェックしてみましょう。

●「顎の成長黄金期」を最大限に活かせる
小学生(6歳~10歳頃)は一生に一度の「顎の成長コントロール」ができる時期です。この時期なら、大人になつてから歯を抜くような大掛かりな矯正を避ける事ができ、顎を正しく広げて永久歯がきれいに並ぶ「土台作り」をスムーズに進めたり、受け口や出っ歯を治すこともできます。春の検診をきっかけに、まずは土台の状態をチェックしてみましょう。

「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!

こちらをセットで10名様にプレゼント!

- ゆかり 20g・1袋
- ゆかり ペンスタイル1本
- ノベルティ アンブレラチャーム1個

提供:三島食品(株) TEL011-204-8800

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、右記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。

締切:2026年5月20日(水)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4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:ふりかけや混ぜご飯の素はよく購入しますか?
(週に1回以上・月に2~3回程度・月に1回程度・数ヶ月に1回以下)

Q2:ふりかけはどんなものが好きですか?
(たまご系・しそ系・さけ系・かつお、おかか系)

Q3:あると嬉しいふりかけはどんなものですか?
(特産物系・健康・美容系(カルシウム入りなど)・フレーク系)

Q4:夏のおでかけはどこに行くことが多いですか?
(札幌市内・道東方面・道北方面・道南方面・道外)

Q5:日曜日のお出かけは、1人あたりどのくらいのご予算を想定されていますか?
(3,000円以下・5,000円以下・1万円以下・それ以上)

小学生アンケート

Q1:好きなふりかけはありますか?

Q2:夏に一番遊びに行きたい所はどこですか?
(キャンプ・海・プール・遊園地、テーマパーク・公園・その他)

プレゼント応募(各種)親子会員登録先
〒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」「親子会員登録」「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

こんなお悩みありませんか?

- 大人の歯が萌えてこない
- 変なところから歯が萌えてきた
- まだ全部萌え変わっていないのにもうガタガタ
- 出っ歯、受け口が気になる

「歯に健康を、笑顔に自信を」恵佑会矯正歯科クリニックでは、お子さまの歯並び・噛み合わせに関するご相談を受け付けています。

歯並び・噛み合わせに関する無料相談を行っていますので、少しでも気になることがあればお気軽にお越しください。
恵佑会矯正歯科クリニック 院長 梶井 貴史

- 札幌市営地下鉄「大通駅」から徒歩1分で通いやすい
- 午後19時半までの診療で学校終わりに通院可能
- お子様の診療中に近隣で買い物も
- 土曜日、第2日曜日も診療

社会医療法人 恵佑会 矯正歯科クリニック
札幌市中央区南1条西4丁目 目黒ビル5F
0120-411-872
平日:午前11:00~14:00/午後15:00~19:30
土日:午前10:00~13:00/午後14:00~18:30

※LINE登録は右のQRコードから。



小学校

食育訪問

札幌市立本郷小学校



| | |
|-------|-----------------|
| 開校 | 1958年(昭和33年)10月 |
| 児童数 | 328名 |
| 教職員数 | 30名 |
| 調理員 | 7名 |
| 子学校 | 平和通小学校 |
| 児童数 | 376名 |
| 教職員数 | 29名 |
| 給食数合計 | 約770食 |

(令和8年3月時点)

「子どもの頃から栄養教諭という職種との関わりが全くなかったので、そんな職業があったんだと就職してから知りました。市の職員として最初に就いた仕事が中学校での給食づくりで、子どもたちと関わるのが楽しいと思いい、それから教員免許を取得しました」と、栄養教諭になったきっかけを西崎恵先生は話してくれました。

「今は、食育授業や給食時間に教室をまわるなどして、子どもたちとより身近で関われることが楽しいです」と西崎先生は笑顔で話してくれました。

札幌市立本郷小学校(白石区)は、昭和33年に開校。
校木はイチイ。北国の風雪に耐える強さと清らかさ、年中緑を保つ賢さをもつこの木に子どもたちの前途を託して校木と決めました。

栄養教諭になったきっかけ

「子どもの頃から栄養教諭という職種との関わりが全くなかったので、そんな職業があったんだと就職してから知りました。市の職員として最初に就いた仕事が中学校での給食づくりで、子どもたちと関わるのが楽しいと思いい、それから教員免許を取得しました」と、栄養教諭になったきっかけを西崎恵先生は話してくれました。



◎1・6年生ランチルーム給食の様子

「本校は4年目になりました。昨年度は「給食はどんなことに気をつけて作っているのかな」をテーマに学級ごとにランチルーム給食を実施しました。

エプロンを場所ごとに色を区別して着用したり、温度計を使って料理の温度を計ったりしている動画を見て、どうしてこんなことをしているのかを子どもたちと話をしました。給食は美味しく食べてもらおうだけでなく、安全に食べられるように色々な決まりを守って作っていることを伝えると驚いていました。毎日給食室にこもって撮影して編集してその日の昼までに完成させるのは大変ですが、子どもたちはその日に食べる給食を作っている動画を見ることで、「この献立を作るのは大変なんだ」、「調理員さんはこんなにたくさん

「食に関する指導では、授業で学んだ知識や考えを、なるべく早いタイミングで日常生活と結びつけることを意識しています。例えば、昨年度行った6年生の「自分に必要な栄養について考える授業」では、学習後に「一人一人に必要な栄養素を含んだ料理を選んで食べるバイキング給食を実施しました。学びと実践を通して、児童ができたという実感をもてるような授業づくりを今後も心がけていきたいです」と西崎先生。



◎6年生食指導の様子

「食に関する指導では、授業で学んだ知識や考えを、なるべく早いタイミングで日常生活と結びつけることを意識しています。例えば、昨年度行った6年生の「自分に必要な栄養について考える授業」では、学習後に「一人一人に必要な栄養素を含んだ料理を選んで食べるバイキング給食を実施しました。学びと実践を通して、児童ができたという実感をもてるような授業づくりを今後も心がけていきたいです」と西崎先生。

「食に関する指導では、授業で学んだ知識や考えを、なるべく早いタイミングで日常生活と結びつけることを意識しています。例えば、昨年度行った6年生の「自分に必要な栄養について考える授業」では、学習後に「一人一人に必要な栄養素を含んだ料理を選んで食べるバイキング給食を実施しました。学びと実践を通して、児童ができたという実感をもてるような授業づくりを今後も心がけていきたいです」と西崎先生。



◎給食献立の写真



◎給食パネル

をもつて食べてもらいたいと思い、教頭先生とコラボをさせていただきました。

本校の教頭先生は約60か国を旅した海外旅行のスペシャリストで、授業の前半では、様々な国を旅行された経験やその場で食べた料理について写真を交えてお話ししていただきました。

後半では、日本では味噌、醤油といった調味料が多く使われているが、世界ではどうなのかという問いかけから、実際に試食することではできないけれど、世界で使われているスパイスや香草・調味料の匂いを嗅いでみようというところで、八角、バジル、ナン、プレーンなどを

「食に関する指導では、授業で学んだ知識や考えを、なるべく早いタイミングで日常生活と結びつけることを意識しています。例えば、昨年度行った6年生の「自分に必要な栄養について考える授業」では、学習後に「一人一人に必要な栄養素を含んだ料理を選んで食べるバイキング給食を実施しました。学びと実践を通して、児童ができたという実感をもてるような授業づくりを今後も心がけていきたいです」と西崎先生。

「食に関する指導では、授業で学んだ知識や考えを、なるべく早いタイミングで日常生活と結びつけることを意識しています。例えば、昨年度行った6年生の「自分に必要な栄養について考える授業」では、学習後に「一人一人に必要な栄養素を含んだ料理を選んで食べるバイキング給食を実施しました。学びと実践を通して、児童ができたという実感をもてるような授業づくりを今後も心がけていきたいです」と西崎先生。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

私たちは、SDGsに取り組んでいきます。



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。

