



親と子の食育新聞

vol.103 目次

- HBCラジオ「田植え体験教室」開催
北海道の豊かな水資源を未来へ
今日は何の日? 食の記念日
食育訪問 in 札幌市立小野幌小学校

次号の発行は、
2026年8月24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。

食から日本を考える。ニッポンフードシフト
HPも見えてみよう!
正解は②!
その中でも北海道は、国内で作られている小麦の主な産地です。地域で作られた国産小麦に感謝して、大切に食べたいですね。ニッポンフードシフト



ニッポンフードシフトホームページ

お米の自給率はなんと97%!ほとんど日本で作られています。でも、小麦の自給率は16%と、とても低いのです。どうしてでしょう?
「ワイズ」こたえはどれ?
①日本人はパンやパスタをあまり食べないから
②小麦は乾いた場所によく育ち、梅雨のある日本では作りにくいから
③日本の小麦はほとんど外国に売られているから

農林水産省
ごはんはどこからくるのかな?
食料自給率クイズ!

子どもは、毒に強いのだろうか。
からだに悪い食品添加物のことは、よく知らず知らずのうちに、からだに採り入れているといえます。
あるデータによれば、一日平均八十二種類前後の食品添加物を、知らず知らずのうちに採り入れているといえます。
ファミレスでの、子ども連れの賑やかな食事のシーンは、つい微笑ましくなりますね。でも、あれが盛だんぼに食べて大丈夫かなあ、と心配になることもあります。
ある時期、マーガリンは脳に悪いとされてさけてきた。が最近では改善されたといひます。
ひと頃、膠原病で五年の命といわれてショック! お先真っ暗になつてしまった。
その後、必死の生活改善で、どうにか健全化できたのです。
食事がいかに大事かの一例です。

心理学博士/健康科学博士
村田昌謙
第7回

「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30名様にプレゼント!
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7月17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6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:お子様の食事や栄養面で、気になっていることはありますか?
(野菜不足・カルシウム不足・好き嫌いや偏食・おやつを食べすぎ・朝食の量が少ない・特にない・その他)
Q2:味を変えずに料理に混ぜられるカルシウムの粉末があれば使いたいですか?
(ぜひ使ってみたい・メニューによっては使ってみたい・あまり使いたくない・どちらともいえない)
小学生アンケート
Q1:カルシウムって、骨や歯を強くする栄養って知っていましたか? (はい/いいえ)
Q2:どんなサプリなら飲んだり食べたりしたいですか?
(錠剤(丸くて小さい飲み込むタイプ)・チュアブル(かんで食べる)・粉末(飲み物に混ぜる)・グミ・その他)
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

食育に特化した親子レッスンです。
「食を楽しく学びながら美味しい料理を作りましょう。」
北ガスクッキングスクール
親子食育料理教室 特別企画
2026年7月25日(土) 10:30~13:30
基本の「食事のマナー」と「お箸の正しい持ち方」
【調理メニュー】・コーン入りつくね・高野豆腐と大豆の煮もの・小松菜のごま和え・みそ汁(わかめ・麩)・ごはん(直火炊飯機能を使って)
受講料:親子1組:3,850円(税込)
定員:8組・16名(先着順受付)
※実習は2組(4名さま)ずつの共同作業
対象:小学3年生~6年生のお子さまと保護者さま(2名1組)
持ち物:エプロン、三角巾、ハンドタオル、筆記用具
お申し込み・キャンセル期限:開催日の1週間前
協賛 羅臼漁業協同組合
レッスンの詳細ご予約はこちら
※ご予約にはお子さまのお名前でのWeb会員登録(無料)が必要です。
北ガスクッキングスクール サッポロファクトリー教室
札幌市中央区北1条東4丁目
サッポロファクトリー1条館3階 北ガスショールームSAGATIK内
TEL(011)207-4100 ●電話受付時間9:00~17:00 ●休日(電話休休)水・土・日・祝日

*LINE登録は右のQRコードから。



おやこでたのしく植えます



ななつぼしを植えました



まっすぐに苗を植えます

去る5月24日(日)に江別市美原地区で田植え体験教室を開催。主催は北海道米販売拡大委員会・HBCラジオ。後援は北海道米食率向上戦略会議。協賛に美原若衆「江別市美原地区生産者グループ」・新えべつ土地改良区・美原地域環境保全会・JA道央。

今年で11回目を迎える40組80名(札幌市内の他、小樽市、石狩市、恵庭市、苫小牧市に参加いただいた)人気の体験イベントです。HBCラジオ「気分上昇ワイドナルミツ!!!」パーソナリティ田村美香さんと、HBCアナウンサー本間成成さん、北海道米アンバサダー杉村しほりさん、

田植え指導に美原若衆のみなさんも参加してくれました。子どもたちは田植え体験に大興奮。参加者80名がバス2台に分乗して江別市美原地区へ。田んぼの面積は14アール(1,400㎡)、植え付け

HBCラジオ

田植え体験教室

開催

みんながおいしいといって食べている北海道産のお米。道内での消費量は約9割にまで上昇しています。そのお米づくりの第一歩が苗を田んぼに植えつける「田植え」。植えられた苗は大きく育ち、秋には収穫をむかえます。今号は「HBCラジオナルミツ!!!田植え体験教室」の報告です。



美原若衆のみなさんありがとう!

る品種は々なつぼしです。美原若衆の方から「田んぼにつけた線に沿って植える」、「山と谷になっている山の部分に植える」などの植え方の説明を受けて、さっそく田植え開始。田んぼに足を入れるなり、「水がつめた」「ぬかる感じが気持ちいい」「あつ、カエルがいた」と子どもたちの率直な声が聞かれました。田んぼにいる虫を捕まえて観察する子どももいました。1年生女子の親御さんからは「番組の大ファンです。毎年開かれているのを知っていたので、子どもが1年生になったら絶対参加しようと思っていました。今年初めて参加できました。とても有意義な体験になったと思います」6年生男子の親御さんは「二度米を作っているところを見せたいと思っていました。」



もんすけとのクイズ大会

どうしても普段、息子はゲームに夢中になってしまうので、土にふられる貴重な体験ができました。男の子は「泥の感触がすごい」と興奮気味に話してくれました。美原若衆代表の吉田さんは、「田植え体験を通して農業・食に興味を持つてもらえたらうれしいです。数年前に参加されたお子さんがこの田植えをきっかけに農業に興味を持ち農業高校に進学されたという話も聞いています」と話してくれました。田植えのあとは、昼食HBCの人気キャラクターもんすけとのゲーム大会をたのしみました。心配された雨にも降らず田植えイベントは終了。バスは帰路へ。おつかれさまでした。いまから、秋に「安心・安全でおいしいお米」がたくさん収穫できるのが待ち遠しく、たのしみです。今回の体験で親と子のきずなが深まり、素敵な思い出になつてくれたらうれしいです。

ほおばる。がんばる。

北海道米LOVE



道産豚しゃぶしゃぶ肉の和風スープカレー



北海道ごはん



レシピ考案者
フードコーディネーター 田悠紀子

道産ほたてと野菜の春巻き

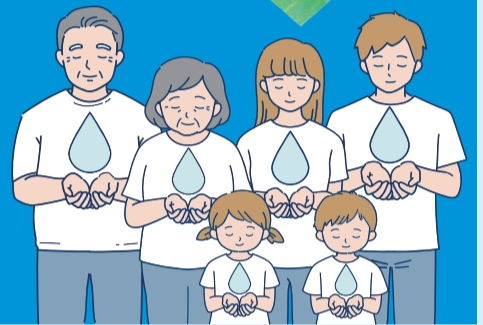


北海道ごはん



レシピ考案者
宮の森れんげ堂オーナーシェフ: 広部賢太郎

カラダにとっても大切な水。北海道の豊かな水資源を未来へ



本格的な夏がやってきます。ことしの夏も暑そうですね。夏本番にそなえ、体を暑さに慣れさせるとよいでしょう。日常的に適切な食事からの栄養補給と適度な運動、十分な睡眠。こまめに水分を補給して、しっかりと熱中症対策をしましょう。

人間の体には水は不可欠

人間は水分でできています。水分は大切なものです。飲料水などです。水分は、酸素や栄養分を細胞に運び、老廃物を尿として排泄します。また、体温が上昇したときには、皮膚への血液の循環を増やし、汗を出して熱を逃し、体温を一定に保ちます。体内に存在する水分を主体とする体液（水分以外の血液・リンパ液などを含まれます）は水分の摂取と排泄で、常にバランスが保たれるようになっています。体液は私

水分補給は日頃から

私たちの体は、大人男性で体重の60%を占め、幼児で65%になります。小学校4、5年生で体重35kgの人なら、約23kgもの体液を体にくわえていることになります。

私たちは普通に生活していても、尿として排泄したり皮膚からの水分の蒸発や呼吸によつて、1日に約2.5リットルの水分を失っています。ですから1日の排泄量とほぼ同じ約2.5リッ



トルの水分を飲食物から補給する必要があります。睡眠中でも、皮膚や吐き息からも水分は失われています。汗をかかない状況でも、体から水分は失われています。「のどが渴いたな」と思ったときには、体が水分を欲しがっている状態です。水分を失う前からしっかりと水分補給する習慣を身につけましょう。

水分補給はこまめに補給すること、汗をかいたら必ず補給することです。

北海道探水の安心安全な天然水

天然水は地下水や湧水などを原水とします。自然の地層を通る間に天然のカルシウムやマグネシウムなどのミネラルを含み、その土地特有の味わいが生まれます。例えば、清田区白旗山には、長い年月をかけて深い地下をゆつたり流れてきた天然水も、この地区ならではの味わいがあります。

白旗山には、シラカバやエゾマツなどが植生し、エゾリスやエゾモンガなどの北海道固有の野生動物たちが息づいています。

そうした豊かな自然を守り、野生動物との共存も大切なことです。

自然に恵まれた北海道は、同時に天然資源の宝庫。札幌市内にも大地の恵みをいただいた湧水スポットがあります。いずれ



も自然のミネラルたっぷりの天然水。お茶やコーヒーを淹れるのにおすすめです。ひと味違う味わいが楽しめるでしょう。

北海道の水環境を守る「e-水プロジェクト」

様々な企業で多彩なプロジェクトが動き出しています。その中から一例を紹介すると、豊かな水資源を守るため、道民、事業者、行政の協働のもと地域における水辺の環境保全活動を推進している「北海道e-水プロジェクト」があります。

もっと詳しく知りたい方は、検索してみてください。いずれにしても、体の中に入れる水は体にやさしい水を摂取したいものです。

この美味しさ、まさに北海道

「お客様に安心・安全な商品を届ける」
地下300mからくみ上げられた、その天然水は定期的に分析・検査がされており、コカ・コーラ社の定める厳しい世界基準に適合しています。



水源地
北海道札幌市清田区
白旗山



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>

食育訪問

小学校

札幌市立
小野幌小学校




開校	1899年 (明治32年)	子学校	厚別東 小学校
児童数	444名	児童数	247名
教職員 数	31名	教職員 数	23名
調理員	6名	給食数 合計	約751食

(令和8年6月時点)



◎給食献立(牛乳、カオ・ラートナー・ガイ、チンゲン菜のスープ)

札幌市立小野幌小学校(厚別区)は、1899(明治32)年に開校。本校は小高い丘陵地にあり、周囲には森林公園や緑地が広がる自然豊かな環境に囲まれています。

栄養教諭になったきっかけ

「子どもの頃から給食が大好きで給食を楽しみに学校に通っていました。また、子どもと関わることも好きだったので、気がついたら栄養教諭の道を目指していました」

「4年ぶりの育休復帰で大変な毎日ですが、子どもたちはすごくかわいいですし、おもしろかったです。全部食べられたと報告してくれたり、もりもり食べてくれている姿を見ると、日々充実感とやりがいを感じています」と、富田唯芽先生はにこやかに話してくれました。

食指導・食育の取り組み

「みどりの活動(種芋植え)」は環境教育も兼ねた食育

本校ではすっかり定着した重要行事に「みどりの活動」というのがあります。

今年も元PTA会長の広い畑をお借りして、「みどりの活動(種芋植え)」を行いました。

当日は天気心配されましたが、全員が一人3個の種芋を畑に植えることができました。ふかふかの土の上に種芋を優しく置き、丁寧に土



◎みどりの活動(種芋植え)の様子

「この子にとっても、畑を被せる作業です」

(土)に触れる貴重な経験になっていると思います。これから水やりや草取りなどを行い、8月末にはみんなで収穫予定です。その後は、収穫したじゃがいもを使って、全校児童のリュックで1位になったメニューを提供したいと思っています。

まさに、生きた教材。1つの過程を子どもたちと一緒に楽しみながらやっていきたいです」と、富田先生。

「畑の準備や畝切※をしてくださった元PTA会長さんをはじめ保護者ボランティア

アのみなさまにお手伝いいただき、とても感謝しています」とみなさんの協力と感謝も忘れません。

※畑で野菜を育てるために土を直線状に細長く盛り上げる作業のことです。

札幌市では従来から資源化の促進に取り組みしており、調理くずや残食などの生ゴミをたい肥化する取り組みを行っています。

この畑でもリサイクルたい肥を使用し、じゃがいもを栽培し、そ

れを学校給食の食材にするというフードリサイクルについて学ぶ絶好の機会にもなっています。

「事前指導では、みどりの活動の意義や、フードリサイクルの仕組みを伝えたり、実際にそのたい肥を見てもらったりしました」

「いもを植える前から、楽しみ〜♪おもしろいじゃがいもを育てるぞ〜♪と意欲的な声がたくさん聞かれ、入学までもない新1年生も立派に取り組みでくれました」

「この取り組みが食育・環境教育の大切な場になっていると実感しました。生産者さんや調理員さんをはじめ、給食づくりに関わってくれた方々、そして食べ物への感謝の気持ちも育てていけたらと思っています」と語りつづけた富田先生です。

今後はみどりの活動の他にも、ランチルーム給食や給食週間なども予定しているそうです。



◎ニコニコ元気ががんばるママさん 先生富田唯芽栄養教諭

子どもたちへ

「私たちのカラダは食べたものでできているので、絶対に食事をおろそかにしてほしくない。食べることを大事にしてほしいと思っています」

「そして給食時間を、将来も思い出に残るような、楽しい時間にしてほしい。おいしく楽しく食べて、元気いっぱいになってほしい!」と、富田先生は厚別東小と小野幌小の子どもたちに温かいメッセージを送ってくれました。

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。

この美味しさ、まさに北海道

いろはす 北海道の天然水



持続可能な世界を、一粒のコーヒーから。

MITSUMOTO COFFEE



縁もゆかりも一期一会

三島食品株式会社




7月7日 赤しその日

国内での「赤しそ」を使用した加工食品としてシェアナンバーワン「赤しそふりかけゆかり(R)」を製造・販売する三島食品株式会社が、本社・広島市が「赤しそ」を尊ぶ日に、2011年(平成23年)に制定。日付はこの頃に赤しその収穫が最盛期を迎えることとし、それは「紫蘇」と書くように蘇るもの由来する伝承があり、七夕の織姫と彦星伝



今日は何の日?

食の記念日

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。

ベル食品株式会社 スープカレーの作り方

おいしいスープカレーを、あうちで食べよう!

7月22日 スープカレーの日

説のように1年に一度蘇ることに通じるの思いから。

スープカレーの素やレトルトスープカレーなどを製造販売する北海道のソウルフードメーカー、ベル食品株式会社が、本社・札幌市西区が2018年(平成30年)に制定。同社のスープカレー商品の最需要期である夏に、「ふーふー」と汗をかきながら家庭でもスープカレーを楽しんで、そのおいしさを知ってもらいたいという思いが込められています。日付は「夏(フー)ふー(22)」の語呂合わせから。

7月22日 スープカレーの日

おいしいスープカレーを、あうちで食べよう!

