



【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.104
目次

- 9月は防災月間です
- アルカリ性体質をめざして!
- 北海道はおいしいお米がとれるんだ!
- 今日は何の日? 食の記念日
- SDGs NEWS 三本珈琲株式会社
- 食育訪問 in 札幌市立美園小学校

もっと知ってほしいお米のはなし



▲ニッポン
フードシフト
ホームページ



▲農林水産省
ホームページ

9月1日は「防災の日」。なぜこの日か知っていますか。
今から約100年前の1923年9月1日、関東で大きな地震（関東大震災）が発生しました。10万人以上のひとが亡くなったたり、行方不明になった大変な被害を教訓として、一人ひとりが防災に備えることの大切さを皆さんに理解してもらったため「防災の日」が制定されました。
日本は地震のほか、台風や大雨などの自然災害が発生しやすい国です。災害時には食料が手に入りにくくなることがあります。
いざというときに備え、「ローリングストック」をはじめてみませんか。ローリングストックとは、日ごろから食べる食品を少し多めに用意し、古いものから食べて、食べた分だけ買い足す方法です。長期の保存が可能な食品や非常時のお役立ち情報はこちら。



①ヒポクラテス
のことは
汝の薬は食事とせよ。

健康を維持する。
豆類の食品との割合を五分五分にすることが健康を維持する。
性食品と野菜・果物・肉類の食品との割合を五分五分にすることが健康を維持する。
少なくなると肉類の酸性食品と野菜・果物・肉類の食品との割合を五分五分にすることが健康を維持する。

アルカリ性体質をめざして!
健康は、私たちの健康は、アルカリ性体質になる食事が大切であることが見直されてきている。もちろん、いいことである。
免疫力がさがり、がんやウイルス、感染症に冒されやすい酸性体質は、各種のアレルギ―疾患の引きがねにもなりかねない。
少なくとも肉類の酸性食品と野菜・果物・豆類の食品との割合を五分五分にすることが健康を維持する。

第8回
アルカリ性体質をめざして!
心理学博士/健康科学博士
村田 昌謙
クエン酸
イラスト: 村田 昌謙

編集後記

2学期が始まりました。気がついたら日の入りも早くなって、8月7日の「立秋」から秋は静かに始まっています。いよいよ「食欲の秋」の到来です。旬の梨はカリウムを多く含み疲労回復効果があり、ぶどうやりんごにはポリフェノールがたっぷり含まれ、抗酸化作用で生活習慣病を予防する効果があります。キノコやサツマイモは神経

を正常に保ち健康維持を助ける働きがあります。最近も暑い日があると思います。水分補給や休養も忘れずにと、健やかな秋を楽しみましょう。



次号の発行は、

2026年10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。

北海道は
おいしいお米が
とれるんだ！

知ってほしい！
お米のほほえみ



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です。そして、北海道はおいしいお米がいっぱいとれます。今回は、北海道米についてのお話です。

北海道米に関するデータ

日本が誇る米どころ北海道は、お米の収穫量はトップクラスです。

1位は新潟県の637,900トン。それに続き北海道は578,000トンで全国2位です。3位は秋田県、4位は福島県と続きます。

※農林水産省作物統計調査「令和7年産水陸稲の収穫量」より

そして、北海道米は、いろんなお米の中で、おいしいがトップクラスのお米です。

最高位の「特Aランク」を安定して獲得しています。食味ランキング（一般財団法人日本穀物検定協会実施）をみると、「ゆめぴりか」と「ななつぼし」は16年連続で「特Aラン



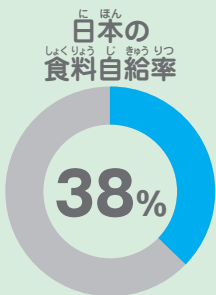
ク」を獲得しています。また、北海道の人は北海道米が大好きというデータのひとつに北海道米の道内食率90%があります。（北海道農政庁「令和7米穀年度における北海道米の道内食率について」より）

おいしいお米を作る農業の知恵と技術

お米の成分のうち、たん

んぱく質が6〜8%、でんぷん質が75〜80%を占め、でんぷん質を構成するアミロース（ブドウ糖の集合体の1種）の割合はお米のおいしさを決める大事な成分になります。例えば、一般的にたんぱく質含有率が低いほど、ふつから柔らかくモチモチした粘りのある食感のおいしいお米になります。うるち米にはアミロースが20%前後含まれますが、もち米のでんぷん質にアミロースはほぼ含まれていません。

このモチモチ感、炭水化物である「でんぷん質」と関係しています。お米のでんぷんはアミロースとアミロペクチンというブドウ糖の集合体で、アミロース含有率が低いほど、モチモチした粘りの強い食感となり、アミロース含有率



「お米を食べて食料自給率アップ」食料自給率とは国内で供給される食料に対する国産食料の割合を示す指標のこと。日本の食料自給率はカロリーベースで38%。残念ながらこの数字は、主要先進国の中で最低です。近年は世界的な異常

が高いほど、お米が老化しやすく、硬くなり、粘りの無いボソボソした食感になります。高品質なお米を収穫するために、肥料は必要ですが、肥料をたくさん使うとたんぱく質は増えてしまします。たんぱく質の含有率を抑え、高品質なお米を生産するために、生産農家さんはさまざまな知識と技術、情熱を結集しておいしいお米を作っています。

気象や紛争などが原因で食料の輸入価格が大きく変動しています。いつまでも食料を輸入できるとは限らない状況の中、日本は命をつなぐ食料の約6割を輸入に依存しています。そんな日本では、100%自給できる数少ない農産物がお米です。ごはんを食べることは食料自給率アップにつながります。

田んぼの大きな価値

日本の農業・農村は「食」を支えるだけでなく、国土の保全、無理のない水源確保、自然環境の保全、良好な景観の形成、文化の継承などさまざまな働きがあります。これは「農業・農村の多面的財産」として私たちみんなの大切な財産です。農林水産省の試算では、洪水を防ぎ、河川を安定させ、安らぎをもたらすなどの機能は年間8兆2千億円以上の価値があると評価されています。※出典：農林水産省「農業の多面的機能の貨幣評価の試算結果（平成13年）より」

田んぼに広がる緑豊かな稲穂。秋には黄金色の穂に変わり収穫をむかえます。

美しい田園風景を楽しみながら、お米のことを考えてみてください。

ほおばる。がんばる。北海道米LOVE



道産ほたてのトマトクリームリゾット



レシピ考案者
フードコーディネーター 舩田悠紀子

道産鶏肉の梅だれチキン南蛮弁当



レシピ考案者
フードコーディネーター 舩田悠紀子

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。

8月25日

チキンラーメンの誕生の日



1958（昭和33）年のこの日、世界初のインスタントラーメン「チキンラーメン」が日清食品株式会社から発売されたことに由来し制定。「おいしくて長期保存ができ、調理が簡単で手頃な価格、衛生的で安全」という5つの目標のもと開発されました。発売当初、お湯さえあれば自宅ですぐに食べられる「魔法のラーメン」と呼ばれ、大ヒットしました。

8月31日

野菜の日



野菜の日は、全国青果物商業協同組合連合会など9団体が1983（昭和58）年に制定。「もっと野菜のことを知ってほしい」「野菜

今日は何の日？

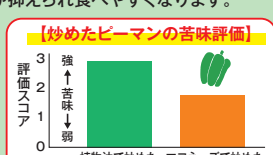
食の記念日

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。

マヨネーズには野菜の苦味を軽減させる効果あり! kewpie



ピーマンやゴーヤなどの独自の苦味の原因は、苦味成分が舌の中の苦味受容体と接触することで起こります。野菜を炒めるとき、マヨネーズを使うと、苦味が抑えられ食べやすくなります。



出典:日本調理科学会 平成27年度大会発表より一部抜粋・改変
※当試験に使用したマヨネーズは卵黄型マヨネーズです。

「レッドカップちゃん じゃんけん大会」

三本珈琲では様々な方々と連携し、みんながずっと幸せに暮らせる世界をつくるために、地球や人を大切にするSDGsへの取り組みを推進しています。

そのひとつに、学校給食支援を通して地球を照らす太陽の光のように、世界中の子どもの笑顔と未来をはぐくむ「サンシャインコーヒープロジェクト」があります。

このプロジェクトは、三本珈琲が販売するレッドカップキャンペーン対象商品を購入すること

SDGs NEWS

12 つくる責任 つかう責任

今年も開催！三本珈琲主催の「一大イベント」

創業60余年の老舗コーヒー・ロースター三本珈琲株式会社（本社・神奈川県横浜）は、7月7日・8日、札幌市内のホテルで「Deiicio Ustock 2026」を開催しました。会場には道内外から飲料や食品関連の企業が集まり、新商品や、SDGsの取り組みなどが紹介されました。

当日、キャンペーンのキャラクター「レッドカップちゃん」とじゃんけんをして、見事勝ち抜いた方には豪華景品がもらえる「じゃんけん大会」が行われました。「一般の来場者のほか、フリースクールの子どもたちや高校生・専門学校生も参加し、会場は大いに盛り上がりました。

また、昨年に引き続きスペシャルな助っ人として、「だれもがヒーローとキツケル地域社会」をモットーに、学童保育やフリースクール、地域イベントなどを運営している「NPO法人E-Link」さんが大会のお手伝いをしてくださいました。

三本珈琲ではこれからも様々な方々と連携し、SDGsへの取り組みを推進していきます。

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!

かどやのごま油

●かどやの 太白ごま油 300g×1本

●健やかごま油 196g×1本

これらをセットで 15名様に プレゼント!

提供：かどや製油株式会社

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。ぜひ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9月25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8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:今年の夏をどのように過ごしましたか (旅行・帰省・自宅ゆっくり・仕事中心・その他)

Q2:秋に楽しみにしていることは何ですか (味覚・行楽・スポーツ・読書・特になし・その他)

Q3:今の気分を一言で表すと何ですか

小学生アンケート

Q1:新学期にがんばりたいことは何ですか (勉強・スポーツ・生活(早寝・早起きなど)・おともだちと仲良くする・その他)

Q2:ごま油が入っている料理を食べたことがありますか (はい・いいえ)

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

LINE登録はこちら

キャリアアップも目指せる!

パートさん募集

お子様を送り出した後、お迎えまでの時間で「子ども」の喜ぶ企画と一緒に考えてみませんか。 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!

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) 子育てでブランクのある方、未経験OK。経験者尚可。

勤務日数

週3日〜4日(土日祝休・時間は応相談)

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。

親と子の食育新聞 株式会社 参栄

※LINE登録は右のQRコードから。

※応募先は1Pをご覧ください。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

私たちは、SDGsに取り組んでいます。

選ぶなら、
北海道の天然水。

地元うまれのうまい水で、
GOOD FORみんな。

い・ろ・は・す

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」
世界共通の目標の事です。