



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.105 目次

- フードセレクション受賞者決定
- イチゴの農薬を洗い落とす
- 「親子稲刈り体験教室」開催
- 今日は何の日? 食の記念日
- SDGs NEWS 北海道コカ・コーラ
- ボトリング株式会社
- 食育訪問 in 札幌市立北野小学校



▲ニッポン
フードシフト
ホームページ

今年も私たちに国産農林水産物のおいしさを伝えてくれる食品がたくさん集まりました。最優秀賞・優秀賞に選ばれた100品をご紹介します。ですので、みなさんのまわりでも魅力的な食べ物をぜひ探してみてください。

「みんなでこはんやさいカレー」や「えぞ舞茸と昆布のチヂミ」が最優秀賞に、「さつまいもラテ」や「豆乳仕立てのコンスー」などが優秀賞に選ばれています。

「みんながこはんやさいカレー」や「えぞ舞茸と昆布のチヂミ」が最優秀賞に、「さつまいもラテ」や「豆乳仕立てのコンスー」などが優秀賞に選ばれています。

「みんながこはんやさいカレー」や「えぞ舞茸と昆布のチヂミ」が最優秀賞に、「さつまいもラテ」や「豆乳仕立てのコンスー」などが優秀賞に選ばれています。



秋がぐっと深まり、北海道には冬の足音が近づいてきました。つやつやの新米やほくほく甘いかぼちゃ、脂ののった鮭やサンマが食卓をあたたく彩っていることでしょう。

実は、10月は「食品ロス削減月間」です。世界中で、まだ食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」が大きな問題になっています。捨てられているのは、日本では一人当たり毎日おにぎり1個分！買い物のときに手前の商品から選ぶ「てまえどり」をすることや、ごはんを「残さず食べきる」ことで「食品ロス」を減らすことができます。北海道の豊かな恵みに感謝して、皆さんそれぞれができることから始めてみませんか。

大きな問題になっています。捨てられているのは、日本では一人当たり毎日おにぎり1個分！買い物のときに手前の商品から選ぶ「てまえどり」をすることや、ごはんを「残さず食べきる」ことで「食品ロス」を減らすことができます。北海道の豊かな恵みに感謝して、皆さんそれぞれができることから始めてみませんか。



次号の発行は、

2026年12月18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

秋がぐっと深まり、北海道には冬の足音が近づいてきました。つやつやの新米やほくほく甘いかぼちゃ、脂ののった鮭やサンマが食卓をあたたく彩っていることでしょう。

実は、10月は「食品ロス削減月間」です。世界中で、まだ食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」が大きな問題になっています。捨てられているのは、日本では一人当たり毎日おにぎり1個分！買い物

HBCラジオ

「親子稲刈り
体験教室」開催

みんな、お米を毎日おいしく食べていますか。
元気の源、北海道米がどのように作られているか知っているかな。
春に江別市美原地区の田んぼに植えられた小さな苗は、天候に恵まれ大きく育ち、この秋、黄金色の実をつけました。

はじめて手にする鎌で緊張の子どもたちもすぐに慣れた手つきで大収穫！

9月19日(土)、江別市美原地区の田んぼで「HBCラジオオナールミッツ!!!親子稲刈り体験教室」が開催されました。

(主催)北海道米販売拡大委員会・HBCラジオ、後援：北海道米食率向上戦略会議、協賛：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・J A道央参加親子80名がバス2台に分乗して江別市美原地区へ。同行者は、HBCラジオ「気分上昇ワイドナルミッツ!!!」でおなじみのパーソナリ



ナルミッツDJと北海道米アンバサダーのみなさん



鎌を使って手で刈り取ります



黄金色に実った“ななつばし”



上手に刈り取れたかな？



美原若衆のみなさんから指導を受けます

ティ田村美香さんと、HBCアナウンサーでファイターズ中継実況などを担当する本間史成さん、北海道米アンバサダーの杉村しほりさん、東ヶ崎末侑さんです。

参加者からは

こんな感想も

「前回、田植えをやらせていただいたので、一年生の息子が植えた稲を刈りたい」ということで参加しました。今日は自分たち

です。鎌を手にするのも初めての子どもたち。最初は心なしか緊張気味でしたが、美原若衆の指導で少しずつ緊張もほぐれ、「楽しかった!」「思ったよ



もんすけとクイズ大会!

の植えたところを刈ることができました。3株でご飯一膳分という話も聞きすごく良い体験になりました」と、親御さんの声。4年生の男の子は、「ちよつと疲れたけど、まだまだいける。お昼ご飯、美味しく食べられそう」と元気に笑顔で話してくれました。

キャラクターもんすけも参加してクイズ大会などが行われ、大いに盛り上がりつつ楽しいひと時を過ごしました。

秋の一日、子どもと保護者が一体となった貴重な稲刈り体験を終えて、今年も美味しいお米がたくさん取れたので、もうもり食べて元気に育ってくださいね。

ほおばる。がんばる。

北海道米LOVE



道産枝豆の切らないえび天津飯



北海道ごはん

レシピ考案者
食と栄養のサポートcolan 代表・
管理栄養士:上坂マチコ

道産ねぎと鶏肉のマヨしょうゆ麹炒め



北海道ごはん

レシピ考案者
発酵翻訳家:土方夕暉

10月9日は
ドッグ+9=ドッグ!
アメリカンドッグの日

当社は、**日本一**の
アメリカンドッグ製造メーカーです。
パイオニアとして長年にわたり、
おいしさと安全・安心にこだわり、
みなさまに笑顔をお届けしています。
これからも、食を通じて
豊かな毎日を支えてまいります。

株式会社普亭
フルタフーズ株式会社
日本一の
アメリカンドッグメーカー

10月9日は
アメリカンドッグを
食べてお祝いしよう!

10月9日
アメリカンドッグの日

アメリカンドッグ、ますう
しなどを製造・販売する
フルタフーズ株式会社が本
社・富山県富山市)が
2011年に制定。日付は
「ドッ(10)グ(9)」と読む
語呂合わせから。創業者
が大阪万博の会場で見
た「コンドッグ」をヒントに、
日本でも製造販売し始め
たことが、その始まりと
されています。アメリカで
はとうもろこしの粉を使っ

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。

11月11日
うまい棒
の日

スナック菓子、おもしろお
菓子、懐かしい菓子など
の企画・販売まで手がけ

11月24日は
鰹節の日。

いいふし(節)と読む語呂
合わせから、11月24日と
しました。

11月26日は
風呂のいい日

11月26日のみ
大人入浴料金300円
保護者1名につき小学生以下2名無料
札幌公衆浴場
商業協同組合
https://www.kita-no-sento.com
TEL:011-522-7832
FAX:011-522-7833

SDGs
NEWS

12
つくる責任
つかう責任

水辺の環境保全団体の
活動を支援

北海道コカ・コーラ
ボトリング株式会社
ラフト体験や小
中学校における
出前授業などの
環境教育も行っ
ています。

水源地
白旗山

「水を中心とした自然
環境を守り、次世代へと
引き継いでいくことを
目的としたプロジェクト
です。
同社では、製品をつく
るのに使用した量と同
等の水を自然に還元す
る取り組みを行ってい
ます。2025年からは
2年連続で活動団体と
しても参加しています。
活動内容としては、
いろは・すの水源地
でもある清田区の白旗
山での森づくり活動に
加え、同社敷地内に苗畑
をつくり苗木の育成や
どんぐりの発芽に挑戦、
間伐材を使った木工ク

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT

GOALS

私たちは、SDGsに取り組んでいます。

1 貧困をなくそう

2 質の高い教育をみんなに

3 すべての人に健康と福祉を

4 質の高い教育をみんなに

5 ジェンダー平等を実現しよう

6 安全な水とトイレを世界中に

7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに

8 働きがいも経済成長も

9 産業と技術革新の基盤をつくろう

10 人や国の不平等をなくそう

11 住み続けられるまちづくりを

12 つくる責任、つかう責任

13 気候変動に具体的な対策を

14 海の豊かさを守ろう

15 陸の豊かさも守ろう

16 平和と公正をすべての人に

17 パートナリシップで目標を達成しよう

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

北海道コカ・コーラボトリング株式会社

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」
世界共通の目標のことです。

しょう

いく

ほう

もん

in 札幌市立北野小学校

小学校

食育訪問

さつ ぼろ し りつ きた の しょう がっ こう

札幌市立北野小学校

開校

1974年(昭和49年)

児童数

352名

教職員数

26名

調理員

7名

子学校

平岡中央小学校

児童数

582名

教職員数

35名

給食数合計

約1,001食

(令和8年9月時点)

「直接的なきっかけは、中学2年生の時に母親から栄養教諭という仕事があることを教えてもらったことですね。」

家庭科での調理実習も好きでしたし、自宅でも夕飯の

栄養教諭になったきっかけ

「直接なきっかけは、中学2年生の時に母親から栄養教諭という仕事があることを教えてもらったことですね。」

栄養教諭の中里智美先生

を取材して、食育の取り組みなどについて話を伺いました。

「北野のカレーの野菜もデザインされています。」

校木はイチイ(オウゴン)。常緑樹で萌芽力が強く、堅くて耐久性のある木です。北野の子も、風雪に耐えるイチイのように強くたくましい子に育ってほしいという願いを込めています。

本校は「北野のカレーづくり」

本校にとっての「大イベント」である「北野のカレー」。学校に隣接する畑で、「じゃがいも」「にんじん」「たまねぎ」を子どもたちが栽培します。その野菜を給食のカレー食材として、全校でそのカレーを食べる取り組みです。

「野菜を育てるスタートは、5月の2年生と4年生によるたまねぎの苗植えです。農作業などを親切に指導してくださる農体験リーダーの川瀬さんにまき方を教えていただき、同じく農体験

「日々子どもたちと接していて子どもの成長を感じられる仕事で充実感があります。私が考えた献立の給食を食べ、子どもたちが元気に勉強や体育で頑張っている様子を見ることが、私も心があたたかい気持ちになります」と中里智美先生は話してくれました。

「6月には3年生と5年生によるにんじんの種まきです。3年生と5年生がペアになってマルチシートの穴に粒ずつ慎重に種をまきました。5年生は3年生に種をまく場所を教えるなど、頼もしく、種まき後の水やりも意欲的に仲良く取り組みでくれました」

「8月には、5月に細い苗を植えて育ててきたたまねぎを、2年生と4年生が一緒に収穫しました。苗を植えてから休み時間等に自主的に水やりや草取りを続けてきました。そのお世話と夏休みの間の天候の

「おかげで、今年のたまねぎは大きく育ちました。どの子も、周りの土をよけて自分の手で取り上げたたまねぎに驚きと喜びがいっぱいで、とても素敵な笑顔が青空と日差しにはじけていました」と、中里先生は笑顔で話してくれました。

学年ごとに役割があり、4年生はキャラクターを考え、5年生がPRを行います。そして、10月6日に6年生が考えた「北野のカレー」の献立が給食に登場しました。

10月末には全校で落ち葉拾いをして北野の畑に埋めます。落ち葉を埋める溝を掘ったり水や米ぬかをまいたりして、たい肥づくりで来年度の野菜作りにつなげます。

上級生が穴を掘るなどの力仕事や手伝いを引き受け、その姿を下級生が見ることで仲間意識が高まり、来年度の「北野のカレー」への思いが高まっています。

この取り組みは野菜を育てる喜びや食育にもつながっています。

取材の最後に、「私自身も子どもの頃の給食時間が楽しかった思い出があるので、給食の献立や給食時間を楽しみに、そして友達作りのきっかけになればいいかなという思いがあります。」

給食時間をみんなと楽しく過ごして欲しいです」と中里先生は北野小と平岡中央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。

おかず作りのお手伝いをしていました。もともと興味があったのでしようね。栄養教諭はすてきな仕事だと思いつくろぎしました」

「日々子どもたちと接していて子どもの成長を感じられる仕事で充実感があります。私が考えた献立の給食を食べ、子どもたちが元気に勉強や体育で頑張っている様子を見ることが、私も心があたたかい気持ちになります」と中里智美先生は話してくれました。

「北野小の畑と北野のカレーづくり」

本校にとっての「大イベント」である「北野のカレー」。学校に隣接する畑で、「じゃがいも」「にんじん」「たまねぎ」を子どもたちが栽培します。その野菜を給食のカレー食材として、全校でそのカレーを食べる取り組みです。

「野菜を育てるスタートは、5月の2年生と4年生によるたまねぎの苗植えです。農作業などを親切に指導してくださる農体験リーダーの川瀬さんにまき方を教えていただき、同じく農体験

「おかげで、今年のたまねぎは大きく育ちました。どの子も、周りの土をよけて自分の手で取り上げたたまねぎに驚きと喜びがいっぱいで、とても素敵な笑顔が青空と日差しにはじけていました」と、中里先生は笑顔で話してくれました。

学年ごとに役割があり、4年生はキャラクターを考え、5年生がPRを行います。そして、10月6日に6年生が考えた「北野のカレー」の献立が給食に登場しました。

10月末には全校で落ち葉拾いをして北野の畑に埋めます。落ち葉を埋める溝を掘ったり水や米ぬかをまいたりして、たい肥づくりで来年度の野菜作りにつなげます。

上級生が穴を掘るなどの力仕事や手伝いを引き受け、その姿を下級生が見ることで仲間意識が高まり、来年度の「北野のカレー」への思いが高まっています。

この取り組みは野菜を育てる喜びや食育にもつながっています。

取材の最後に、「私自身も子どもの頃の給食時間が楽しかった思い出があるので、給食の献立や給食時間を楽しみに、そして友達作りのきっかけになればいいかなという思いがあります。」

給食時間をみんなと楽しく過ごして欲しいです」と中里先生は北野小と平岡中央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。

給食献立: さつまいもバターカレー、ごぼうチップスのパリパリサラダ、みかんゼリー

さつまいもバターカレー、ごぼうチップスのパリパリサラダ、みかんゼリー

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!

meitoの

アルファベットチョコレート

meito

アルファベットチョコレート

アルファベットチョコレート(123g×1個)

アルファベットチョコレートサクッとクレープ(114g×1個)

これらをセットで

15名様にプレゼント!

提供: 株式会社meito

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11月20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。

※LINE登録は右のQRコードから。

2026年10月

親と子の食育新聞

読者アンケートご協力のお願い

保護者アンケート

Q1: ご家庭でよく食べるお米の品種を教えてください(なつぽし・ゆめぴりか・その他)

Q2: お子さんと一緒に稲刈りや農業体験をしたことはありますか?

Q3: アメリカンドッグはどこで購入しますか?(コンビニ、スーパー、屋台・お祭り、自分で作る、その他)

小学生アンケート

Q1: すきな秋の食べ物はなんですか?(自由回答)

Q2: アルファベットは読めますか?

(ぜんぶ読める・すこし読める・読めない)

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 参寿 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

LINE登録はこちら

特別企画

「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

2026年11月15日(日)

10:30~13:30(終了予定)

親子食育料理教室

サツドラ

食事で元気なからだを作る!

サツドラのPB商品【北海道のお米】や【秋の牛乳】を使った料理と「からだ作り」に大切な栄養を学ぼう!

・えびの長いクリームドリア

・きのこベーコンのシーザーサラダ

・オレンジキャロットラペ・ミルクずんだ白玉

★サツドラPB商品の試食も!

★受講された方には当日お楽しみのおみやげ付き(親子1組に1セット)

小学3年生~6年生までの、お子さまと保護者の方2名1組対象

※食育新聞の撮影取材が入ります。あらかじめご了承ください。

受講料: 1組 3,850円(税込) ※実費は2組(4名まで)

定員: 8組・16名(先着順受付) ずつの共同作業

持ち物: エプロン、三角巾、ハンドタオル、筆記用具

※詳細は北ガスクッキングスクールのHPをご確認ください。※都合により内容を変更させていただきます。

2026年11月28日(土)

①10:15~12:15 ②14:00~16:00

※①②のいずれかを選択。共に終了時刻は予定

キッズ料理教室

フライパンで焼くハンバーグ

・煮込みハンバーグ(ロールパン付き)

・かぼちゃサラダ

小学3年生~6年生までのお子さま対象

受講料: 3,300円(税込) ※実費は4名まで1グループ

定員: 各12名(先着順受付) ずつの共同作業

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。

60th ANNIVERSARY

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 ●定休日(電話休止)水・土・日・祝日