[親と子の食育新聞]
Vol.99 FREE PAPER [フリーペーパー] 2025.10月・11月

親と子の食育新聞

vol.99 目次

- 今日は何の日？ 食の記念日
- 米粉について知ろう！
- 「親子食育料理教室」（JAさっぽろ協賛） 農家さんから楽しく学ぶ 旬の札幌伝統野菜をおいしく食べよう！
- 食育訪問 in 札幌市立新陽小学校

次号の発行は、
2025年12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。

【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。

農林水産省 ニッポンフードシフト サステ鍋

季節をもっと美しく！もっと楽しく！

肌寒くなると鍋が恋しくなりますね。家族やみんなで囲めば、会話も弾み身も心もホカホカになります。

調理が簡単で手間要らず、地域や季節ごとに変わる食材を活かした鍋料理は、家族みんなを笑顔にする魔法の料理です。

鍋の中には、季節の野菜や豆腐、キノコもどっさり。食材は、肉あり、魚あり、貝類と多彩です。また、味付けも醤油、味噌、塩をはじめキムチやカレー味、豆乳、おでんと色とりどりです。

ご当地鍋も豊富で、石狩鍋（北海道）、きりたんぽ鍋（秋田）、芋煮鍋（山形）、ほうとう鍋（山梨）などあげれば切りがない程。

さて、今日は鍋でテーブルを囲み、家族の幸せ時間をたっぷり味わってみてはいかが。

インスタグラムも見てね！
@NIPPONFOODSHIFT
食から日本を考える。ニッポンフードシフト

第3回 幼いころの味覚は一生続く場合も…

心理学博士／健康科学博士 村田 昌謙

幼いころの味覚の記憶は、一生ついてまわることはご存知のとおりです。

筆者自身、三、四才のころからだったが、ニンジンとカボチャが嫌いでした。

たぶん、あの青くさい匂いと食感がイヤだったのかもしれない。

調理の仕方で、どうにでもなったのだけれど、せっかくの緑黄色野菜の王様といえる、カボチャやニンジンを避け、ビタミンCやカリウム、ベーターカロテンをはじめ、食物繊維を他の野菜から摂らねばならなかった。

大腸がんで入院・手術後から一大決心の末、ようやく食べることが出来るようになった。

あれがキライ、これがキライを幼いころから無くしておくことは、親の深い愛情のプレゼントともいえる。

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。

おいしくなぁれの原材料。
Nitten
日本甜菜製糖

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。

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。

10月20日 スズラン印の日

北海道産のてん菜（ビート）から砂糖などを製造・販売をしている日本甜菜製糖株式会社が制定。スズラン印は、製品の品質と信頼のシンボルであり、その歴史を象徴するトレードマークとして、多くの人に親しまれています。この日を通じて、製品を愛用するお客様への感謝の気持ちを伝えるとともに、スズラン印の認知度向上を図っていくことが目的。今年10月20日にロゴデザインがリニューアルしました。

11月1日 ビフィズス菌ヨーグルトの日

牛乳や乳製品を中心にさまざまな食品を製造販売する森永乳業株式会社が2023（令和5）

P4へ続く↖

米粉について知ろう!

米粉とはナニ？どのように使われているの

米粉とは、お米を細かく砕いて粉状にしたものです。お米はこれまではごはんとしての食べ方（粒食）が主流でしたが、最近はパンやケーキ、麺などに加工した新しい食べ方が注目されています。

米粉の種類に、うるち米を原料としている粒子が粗い「上新粉」や、もち米から作る「もち粉」「白玉粉」「道明寺粉」は、日本では主に和菓子の材料として古くから親しまれてきました。

米粉の良いところ！小麦粉や片栗粉の代わりではなく、必需品へ

小麦、ライ麦に含まれるたんぱく質の一種をグルテンといいます。グルテンフリーとはグルテンを含まない食生活のことで、米粉は小麦アレルギーを持つ人でも、安心して食べられます。

また血糖値の急激な上昇を抑えやすく、油の吸収率が低いため、揚げ物をヘルシーに仕上げられます。そして消化が良いため、胃もたれしにくいこともあげられます。

人間の体内では作れない必須アミノ酸をはじめ、ビタミンB群やビタミンE、ミネラルなどがバランス良く含まれており、栄養補給に適しています。

調理のうえでの使いやすさも特徴のひとつです。サラサラした粉質なので、小麦粉に比べてダマになりにくく、料理にそのまま使えます。

グルテンがないため、パン作りではこねる工程や発酵が不要または軽減され、調理時間が短縮でき調理の手間が省けます。水に溶けやすいので、使用後の洗い物がラクで簡単です。

さらに米粉は、フードロスの削減、多様な食のニーズへの対応など、SDGsの目標に貢献する食材です。「EARTH FOODS 25」（食の未来をより良くするため 世界に共有したい日本発の食のリスト）にも選ばれています。

米粉と学校給食

アレルギー対応や調理の効率化、食料自給率向上への貢献を理由に学校給食での米粉活用が全国で増えています。各自治体で米粉パンや米粉麺の導入、レシピ開発、普及促進の取り組みが行われています。

例えば山形県では、県内の市町村の約7割が学校給食で米粉パンや米粉中華麺を供給しています。

米粉は、給食などの大量調理や、作ってからの提供時間がかかる場合に適しています。粉をふるう手間もいらず、汁の中でダマになりづらく、手についてもすぐに落とせます。また、揚げ物のサクサクとした食感が長続きするとも言われています。

札幌でも学校給食で米粉料理が登場する日も近い

流通が少なかった米粉ですが、最近ではスーパーでも色々なメーカーの米粉が購入できるようになりました。

学校給食でも米粉が使えるよう、納入ルート開拓がはじまり、今後使用できる準備が整いました。

北海道産米粉を使ったメニューが皆さんの学校で登場する日も近いかもしれませんね。

和食給食セミナーにて、江別市を中心とした道内の栄養教諭・学校栄養職員向けに披露された給食献立

◆レシピ考案
さっぽろ川甚本店　料理長　本間勇司さん
◆この日の給食の献立
・御飯・鯖つくね・秋鮭がんも（生地に米粉使用）
・米粉すいとん

ほおばる。がんばる。
北海道米LOVE

道産米粉のカヌレ

レシピ考案
管理栄養士
坂下美樹さん

道産卵とトマトの炒め物～甘酢ソース添え～

レシピ考案
「宮の森れんげ堂」
広部賢太郎さん

9月13日開催
北ガス クッキングスクール
「親子食育料理教室」（JAさっぽろ協賛）

農家さんから楽しく学ぶ 旬の札幌伝統野菜をおいしく食べよう！

食欲の秋。スーパーなどの野菜コーナーには、じゃがいもやきのこなどの旬の野菜が並んでいます。収穫された野菜でどんなお料理ができるかな？ 楽しく、おいしく食べたいですね。

札幌伝統野菜って？

「札幌黄（タマネギ）」は肉厚で、加熱すると甘みが増すのが最大の特徴です。

「札幌白ゴボウ」は皮や果肉が白く、豊かな香りと歯ごたえが良いのが特徴です。

そして札幌生まれの枝豆「サッポロミドリ」は、茹でると鮮やかな緑色と豊かな風味が楽しめます。

今回のもうひとつのスペシャルな食材がニンニク。江別市の小林農園では露地栽培で作られています。「露地野菜は自然の太陽と風と雨のもとで作られている元気な野菜。実りの秋ならではの今が旬の野菜を手に取っていただきたいですね」と小林さんは笑顔で話してくれました。

リボンをたくさんつけて素敵なガーリックブレイド

全員で初めての「ガーリックブレイド」作りを体験。

「ガーリックブレイド」はニンニクの茎を編みこんでつるす保存方法で、リボンやカラフルな紐で束ねてしばるなどして、プレゼントにも素敵なアート作品となります。目でも楽しめ、食べることもできるリースです。

ガーリックブレイド作りを始めると、緊張気味だった子どもたちも保護者と相談しながら作業し、次第に緊張もほぐれて楽しんでいました。

クッキングスタート

にんにくをたっぷり使った「枝豆とベーコンのガーリックパスタ」「手作りにんにくみそ」「ディップサラダ（にんにくみそディップ・枝豆ディップ）」「玉ねぎのパンナコッタ」の4品を作ります。「玉ねぎのパンナコッタ」は、炒めた玉ねぎを、牛乳と一緒にミキサーにかけ、生クリームとゼラチンを入れて冷やし固めます。さとうを使わずに作り、素材の味を生かしました。

玉ねぎをミキサーでピューレ状に

次は、「手づくりにんにくみそ」。なべに油を入れて、みそ、さとう、酒、みじん切りしたにんにくを煮詰めてできあがり。

ピーラーでスライスして飾り付け

サラダ作りでは、包丁やピーラーを使い、色鮮やかな野菜を自由にお皿に盛りつけます。

ガーリックパスタはまず、フライパンにオリーブ油と薄切りのにんにくを火にかけ、にんにくチップ作りから。教室中にいい香りがしてきました。ベーコン、にんにくのみじん切り、枝豆を炒めて、茹でたパスタを加え、塩・こしょうをします。味見もバッチリ！お皿に盛り、にんにくチップをかざって完成です。

「古川ポーク」のベーコンをじっくり炒めていい匂い

料理を作る合間に、使ったお皿や調理道具も協力しながら手際よく洗います。保護者やお友だちとも相談しながら流れはとてもスムーズでした。

試食タイム

試食室に運び、みんな元気よく「いただきます♪」

「おいしい！」「お母さんと一緒に料理ができて楽しかった」「玉ねぎだけなのに甘い！」「にんにくみそが好き」「ガーリックパスタが1番おいしいよ♪」と、ニコニコの感想。みんな完食。ごちそうさまでした。

「食」を楽しく学びながら親子で美味しい料理を満喫したスペシャルな一日となりました。

野菜が美味しい！いただきます

北ガスクッキングスクール 特別企画 親子食育料理教室

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。

2025年11月30日(日)10:30～13:30

講義 農産物が加工されて製品になる流れ「トマトがケチャップになるまで」

調理メニュー
・カゴメトマトケチャップを使ったオムライス
・カゴメ高リコピントマトとアボカドのオーロラサラダ
・野菜ジュースのゼリー

オムライスアンバサダー認定証をゲットしよう！
お土産はお絵かきキャップ♬

1月親子食育料理教室予告
1月17日(土)／マルハニチロ協賛
食育テーマ
～私たちにできること～
持続可能な水産物
"サステナブルシーフード"を選ぶこと
開催予定(変更の場合もあります)

●受講料：親子1組・3,000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

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。

毎月開催のキッズ定例教室もお申込みお待ちしております。

お問い合わせ 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 ※8/9～8/17はスクール休業日です。

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。是非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：2025年11月20日(木)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。

2025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：何の秋を最も楽しみたいですか。（1つお選びください）
①食欲の秋 ②スポーツの秋 ③読書の秋 ④芸術の秋 ⑤行楽の秋 ⑥睡眠の秋 ⑦その他(　　　)

Q2：最も好きな秋の味覚は何ですか。（1つお選びください）
①サンマ ②鮭 ③牡蠣 ④ぶどう ⑤柿 ⑥梨 ⑦りんご ⑧さつまいも ⑨かぼちゃ ⑩きのこ類 ⑪その他(　　)

Q3：ごまの旬は9～10月ですが、普段ごま油は料理に使いますか（はい・いいえ）

小学生アンケート

Q1：好きな秋のたべものは何ですか。（自由回答:　　　）

Q2：「ごま油」を知っていますか。（①知っている ②知らない）

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
ライン登録はこちら

パートさん・正社員 大募集!
「子ども」が喜ぶ企画を一緒に考えてみませんか。
ご興味のある方は、親と子の食育新聞HPにて求人情報をご確認の上、お申込みをお願いします。
親と子の食育新聞 株式会社 参栄
※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。

小学校 食育訪問 in 札幌市立新陽小学校

開校	1970年(昭和45年)11月
児童数	499名
教職員数	38名
調理員	7名
子学校	太平南小学校
児童数	363名
教職員数	27名
給食数合計	約930食

(令和7年9月時点)

札幌市立新陽小学校(北区)は、1970年(昭和45年)に開校。校木はななかまどです。花言葉は「慎重」。

栄養教諭になった理由

「小さい頃に親と一緒に料理教室に参加したことが今も心温まる思い出になっていることや、学生時代に体調を改善させるために体と栄養を意識し始めたりしたことがきっかけです」と、栄養教諭を目指した理由について、鎌田先生は教えてくれました。

取材に伺った時期は、ちょうど栄養教諭を目指す実習生が来ていました。「学校の魅力ややりがいを感じてほしい」と、小学校実習での経験が進路決定につながったご自身の過去をかえりみて指導されていました。

◎ランチルーム風景

◎食指導の鎌田淑恵先生

食指導・食育の取り組み

「本校に赴任して2年目になりますが、今年はじめて給食委員会がつくられました。活動の一つとして、全校で箸の使い方を向上させることを目的に、《はしつかミッション(サラダのコーンを上手に箸でつかむことに挑戦するなど)》や、《豆つかみ大会》などを行いました。委員の子どもたちと一緒に楽しむだけではなく、食育の要素も取り入れたイベントを企画することができました」と、話してくれました。

「また、養護教諭と連携して健康に関する授業を行っています。栄養教諭が《食べ物・栄養の面》から、養護教諭が《体・心の面》から、それぞれがどう健康に関わっているのかを伝えています」

「今年のテーマが《筋肉に焦点を当てた健康づくり》。本校の子どもたちの運動能力や食生活調査の結果、給食の残量から課題を見つけ、動画を作成して視聴しています。短時間でいかに子どもたちの心に印象付けられるかを意識し、ICTを活用して効果的かつ効率的に、授業展開できるよう心がけています」と、取り組みの一端を紹介してくれました。

多目的スペースがカフェテリアに

『ランチルーム』は食事や栄養について考えながら、楽しくおいしく給食を食べるところです。本校では1階の多目的スペースを利用して行っています。子どもたちはトレイを使って給食を運ぶカフェテリア形式に、「レストランみたい!」「緊張する〜」と、ドキドキわくわくしています。いただきます前には食指導を行います。今回のテーマは食品ロス。

◎ランチルーム教材

「学校全体でみると残食も大きな量に思えますが、あと一口食べることで残食が減ります。みんなで一口ずつ食べると55人分のご飯の量になります。結果、55人分の食品ロスを減らせることになります。たったひと口だけど、みんなで力を合わせると大きな成果が出るんだよ」と、鎌田先生はみんなにやさしく語りかけています。

子どもたちへ

毎日の給食時間が将来の健康や、人間関係・社交性の構築につながることを願い、「食べた分だけ力になる。才能や夢を広げることができる。これは裏切らないと思います。そして、それは自然の恵みやたくさんの人に支えられているということでもあります。《小さい一口が大きな力になること》を信じて、食べることを大切にできる人になってほしいです」と、鎌田先生は太平南小と新陽小の子どもたちにメッセージを送ってくれました。

今日は何の日? 食の記念日

年に制定。ヨーグルトは乳酸菌や酵母を混ぜて発酵させて作る発酵食品ですが、「ビフィズス菌を配合したヨーグルト」は一部の商品のみ。同社の「森永ビヒダスヨーグルト」は1978年11月1日に発売され、日本でいちばん長く販売されているビフィズス菌ヨーグルトです。

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・販売まで手がける株式会社やおきん(本社・東京都墨田区)が2019(令和1)年に、うまい棒発売40周年を記念して制定。

うまい棒は棒状のスナック菓子で、日付は「うまい棒」を4本並べると「1111」と似ていることから11月11日に。今まで60種類以上のフレーバーを発売してきたキングオブ駄菓子です。

11月24日 鰹節の日

鰹節のトップメーカーであるヤマキ株式会社(本社・愛媛県伊予市)が鰹節の上手な使い方、だしの取り方などをもっと多くの人に知ってもらおうと2001(平成13)年に制定。「鰹節」は、カツオの身を煮熟してから乾燥させた保存食品。鰹節を削ったものを「花かつお」と呼び、だしで味わう和食では大切にされています。日付は、11と24で「いいふし(節)」と読む語呂合わせから、11月24日としました。

12月10日 アロエヨーグルトの日

牛乳や乳製品を中心にさまざまな食品を製造販売する森永乳業株式会社が、1994(平成6)年のこの日、体のなかからキレイになれる〝食べる化粧品〟というコンセプトで、「素肌とカラダのために」をキャッチコピーに、日本で初めてアロエ葉肉入りのヨーグルトを発売したことにちなんで制定。