



【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.100
目次

- フードシフトセレクション2025 4部門中2部門 W最優秀賞受賞「みんなでごはんやさいカレー」
- 「冬を乗り切る! 免疫を高める食事のポイント」
- 食育訪問 in 札幌市立拓北小学校
- うんちに、ありがとうと言えますか!?
- 今日は何の日? 食の記念日

食から日本を考える。
ニッポン
フード
シフト

このカレーはアレルギ
1食品28品目を一切使
わず、玉ねぎをじっくり
りソテーした甘口のトマ
ト色のカレーで、動物
性油脂を使わない、安
心・安全食品です。油
は食用オリブ油を使
用しており、温めずに
食べられ、災害備蓄用
としても利用すること
が出来ます。

4つのテーマは、①地
産地消または国産農林
水産物の消費拡大に寄
与する産品。②みどり
の食料システム戦略の推
進に寄与する産品。③
家庭備蓄の市場拡大に
寄与する産品。④イン
バウンド消費拡大に寄
与する産品。

農林水産省が実施し
ている「フードシフトセ
レクション2025」では、
全国各地から応募総数
835件の産品が寄せ
られ、4つの部門別テ
マで優良な11産品を選
出。「最優秀賞」「優秀
賞」「入賞」を決定しま
した。

農林水産省主催
フードシフト
セレクション2025
4部門中2部門W最優秀賞受賞
「みんなでごはん
やさいカレー」

瞬間の大切な儀式で
宇宙の中に溶け出す
す前の一瞬、わが身が
の流る。それが水を流
す。分解と更新の生命
の流る。それが水を流
す。

うんちは、自分の体
の一部でもあったので
す。だから、「お疲れ
さま、ありがとう!」
です。

うんちの主成分は
自分自身の消化管の
細胞の残骸であると
解説されています。
それが毎日捨てら
れているのです。それ
を知る前から、定期的
に出るうんちにありが
とうと言っていたが、
福岡教授のそれを知っ
てから、キッチリお礼
を言うようになった
(笑)。

うんちは、食べかす
が排泄されていると
思っておられますか?
じつは分子生物学の
権威である福岡伸一教
授は、それもあるけれ
ど、もっと大切なこと
を指摘されています。



うんちに、ありがとう
と言えますか!?

心理学博士/健康科学博士
村田 昌謙

編集後記

温泉が恋しくなる季節。北海道は温泉地の数が全国1位、
約230箇所あります。温泉には、血行を良くして疲れや痛み
を和らげる効果や、副交感神経を優位にするリラックス効果もあ
ります。ストレス軽減や免疫力向上が期待できるので、インフ
ルエンザが猛威を振るう今、感染症予防にもいいですね。
冬休みに旅行へ行く方も多いと思いますが、北海道の玄関
口である新千歳空港には温泉施設があります。空港内に温泉

があるのは世界的に珍しく、日本には2箇所しかありません。
2026年に千歳市空港開港100周年を迎えます。北海道の味
覚が集まる空港で、老舗の味から最新のグルメを堪能し、温
泉に入って1日を過ごせば北海道の魅力を再発見できるかもし
れません。
親と子の食育新聞は100号を迎え、変わらず食育の大切さを
伝えながら、未来へ羽ばたく子供たちの健康を担っていきます。

次号の発行は、

2026年2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。

冬の野菜や果物はビタミンCが豊富で、免疫細胞を活性化させる効果があります。特に大根や

旬の野菜・果物で ビタミン類を補給

冬の寒さで体が冷え、腸の働きも低下し、腸内環境を整え、免疫機能をサポートしましょう。

発酵食品で腸内環境 を整えよう

冬の寒さで体が冷え、腸の働きも低下し、腸内環境を整え、免疫機能をサポートしましょう。

発酵食品で腸内環境 を整えよう



冬は、免疫力が低下しやすい時期です。体温が下がると免疫機能が低下し、感染症にかかりやすくなります。冬は、免疫力を高めるための対策が必要です。

発酵食品で腸内環境 を整えよう

冬は、免疫力が低下しやすい時期です。体温が下がると免疫機能が低下し、感染症にかかりやすくなります。冬は、免疫力を高めるための対策が必要です。

冬の野菜や果物はビタミンCが豊富で、免疫細胞を活性化させる効果があります。特に大根や

旬の野菜・果物で ビタミン類を補給

冬の寒さで体が冷え、腸の働きも低下し、腸内環境を整え、免疫機能をサポートしましょう。

発酵食品で腸内環境 を整えよう

冬は、免疫力が低下しやすい時期です。体温が下がると免疫機能が低下し、感染症にかかりやすくなります。冬は、免疫力を高めるための対策が必要です。

冬を乗り切る 免疫を高める 食事のポイント



寒さで乾燥した日々が続く、風邪やインフルエンザが気になる時期ですね。健康は食事からとも言えるように、免疫力を高める食事を意識することで、体をしっかり守りましょう。

今回は、冬にぴったりの免疫力アップの食材や食事のとり方について紹介します。

□温かい食事やスープで体を温め、冷えを防ぐよう意識しましょう。

□魚や大豆製品から良質なタンパク質・オメガ3脂肪酸を摂るように心がけていますか。

□すべて当てはまると答えられた方は、免疫力を高める冬の食生活ができています。当てはまる項目が2〜3個と少ない方は、食事のとり方をちょっと工夫してみませんか？

こどもの健康成長レシピ

調理室から【ちょこっ】アドバイス

成長期にとっても大切なカルシウム。給食では、1日の食事摂取基準の1/2を摂取することとしています。毎日ついている牛乳だけでは、基準を満たすことはできません。

給食では、豆腐や厚揚げ、小松菜、じゃこやごまなど、カルシウムが豊富な食材を使用し、カルシウムを積極的にとるようにしています。ご家庭でも、いろいろな食材からカルシウムを取り入れてみてはいかがでしょうか。

◆高野豆腐のフライ

【材料】(4人分)

高野豆腐	2枚	小麦粉	大さじ2
しょうゆ・砂糖	各小さじ2	白すりごま	小さじ1と1/2
酒・みりん	各小さじ1	卵	20g (1/3個)
カレー粉・塩	各少々	パン粉	大さじ5
水	140ml	白いりごま	小さじ1と1/2
		揚げ油	適量

【作りかた】

- ①高野豆腐は水で戻し半分に切る。
- ②鍋にAを入れてひと煮たちさせ、高野豆腐を煮絡める。味がしみたらザルに上げて冷ます。(煮汁をきりすぎないようにします)
- ③②に小麦粉・白すりごまをまぜたものをつけ、卵をくぐらせて、パン粉と白いりごまをまぜあわせたものをまぶす。
- ④③を油でカリッと揚げる。

(札幌市立学校給食栄養士会ホームページより)



2025年12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:子どもと作りたい料理はなんですか？
- Q2-1:家でフレンチトーストは作りますか？(はい・いいえ)
- Q2-2:家でたこ焼きは作りますか？(はい・いいえ)
- Q2-3:家でホットケーキは作りますか？(はい・いいえ)
- Q3:読者プレゼント第一希望は何ですか？
- ①【特別賞】星野リゾートマムスキー場ベアリフト券
 - ②オセロどらやき ③北海道コンソメ ④新得そば
 - ⑤北海道まるやかてんさい糖
 - ⑥のんだらあそぼう! 明治プロビオヨーグルトR-1 体調管理すごろく
 - ⑦めんつゆ
 - ⑧小松菜農家×管理栄養士がつくった腸活サラダ プロテイン+leaf)

小学生アンケート

Q1:好きな冬のスポーツは何ですか？

〒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」いずれかを明記し、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@shokuiiku.online

私たちと一緒に働きますか？ 営業社員募集

「親と子の食育新聞」をはじめ、広告の営業・法人営業スタッフを募集! 女性が活躍できる職場です。

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

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

パート企画編集者募集

お様を送り出した後、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!

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)。子育てでプランクのある方、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

meiji 体調管理も、子どもファースト! R-1

毎日の体調管理にR-1!

環境にやさしいラベルレスボトル6本入 大好評発売中



ラベルレス商品 6本入り

ラベルをはがす手間いらず 洗ってそのまま捨てられる!

プラスチック使用量 約8.5%削減

いつものR-1をR-1ラベルレスに変えるだけで

買ってにエコ活動!

株式会社 明治

2025年 12月22日(月) **冬至はゆず湯**

●ゆずの原産国は、中国です。
●ゆずの皮には、ペクチン質という成分が含まれて皮膚を刺激して血行を促進します。
●美肌効果や腰痛・神経痛に効果があるといわれています。

北海道公衆浴場業生活衛生同業組合
札幌公衆浴場商業協同組合

2026年 冬休み子供とふれあい入浴
元旦1月1日(日)～1月15日(金)
寒い外で遊ぶ子どもは家族みんなであったか銭湯に行こう!
保護者同伴で小学生以下2名無料

冬至は1年で最も日が短いために太陽が生まれ変わると考え、「陽来復」といって、冬至を境に運が上昇してくる日とされてきました。

冬至の日には、柚子を浮かべた「ゆず湯」に入る風習があります。これは銭湯が広まった江戸時代からの習わしです。ゆず湯には血行を促進して冷え性の緩和、体を温めて風邪の予防、そして果皮に含まれるクエン酸やビタミンCによる美肌効果があります。さらに、芳香によるリラックス

12月22日 **ゆず湯の日**

今日は何の日? **食の記念日**

日本の伝統的な飲み物であり、発酵食品である「甘酒」の良さ、おいしさを多くの人に知ってもらうことが目的。「酒粕」の深いコクと「米麹」のやさしい甘みのWの発酵素材が特徴の森永甘酒は、「大寒」の頃が最

日本の **甘酒** をおいしく **1月20日 甘酒の日**

1969年(昭和44年)に瓶入りの甘酒を発売し、50年以上愛され続け、日本で一番売れている「甘酒」を販売してきた森永製菓株式会社(本社・東京都港区芝浦)が制定。

も飲まれていることから、日付は大寒の日(1月20日)としました。

通常の甘酒缶以外にも、大容量タイプの「甘酒 1000ml」や、糖質が気になる方向けの「甘酒糖質50%オフ」※といった商品もご用意しています。

※1 インターナショナル甘酒市場
2024年4月～2025年3月累計メーカー別販売金額
※2 当社商品「甘酒190g」比

1月20日 **甘酒の日**

2月10日は **豚丼の日**

豚丼や焼肉、ジンギスカンのたれ、ソース、ドレッシング等の製造・販売を行う株式会社ソラチ(本社・芦別市)が制定。

2月10日は **豚丼の日**

豚丼や焼肉、ジンギスカンのたれ、ソース、ドレッシング等の製造・販売を行う株式会社ソラチ(本社・芦別市)が制定。

2010年(平成22年)に制定。十勝豚丼を「味わう日」「楽しむ日」とし、北海道内外へ豚丼を広めることが目的です。日付は2(ふた)に10(と)で「ふた(2)どん(10)豚(丼)」と読む語呂合わせから。

2月10日は **豚丼の日**

知ると面白い! 豚丼物語

北海道のたれ屋 **ソラチ**

2月10日は **豚丼の日**

豚丼や焼肉、ジンギスカンのたれ、ソース、ドレッシング等の製造・販売を行う株式会社ソラチ(本社・芦別市)が制定。

2月10日 **豚丼の日**

も飲まれていることから、日付は大寒の日(1月20日)としました。

通常の甘酒缶以外にも、大容量タイプの「甘酒 1000ml」や、糖質が気になる方向けの「甘酒糖質50%オフ」※といった商品もご用意しています。

※1 インターナショナル甘酒市場
2024年4月～2025年3月累計メーカー別販売金額
※2 当社商品「甘酒190g」比

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

17のSDGsアイコンと「私たちは、SDGsに取り組んでいます。」

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。

NEW 北海道限定デザイン **北の大地が育んだ、地元北海道の天然水**

北海道コカ・コーラボトリング株式会社 (コカ・コーラ販売会社)

持続可能な世界を、一粒のコーヒーから。 **MITSUMOTO COFFEE**

「親と子の食育新聞」より、皆様に感謝の気持ちを込めて。 **100号記念企画! 大プレゼント!!**

応募方法 **プレゼント** 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、2Pの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。※プレゼントは選ぶことはできませんので、予めご了承の上ご応募お願いいたします。 **締切: 2026年1月20日(火)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。

特別賞 **星野リゾート トナム スキー場 親子ペアリフト券 5名様にプレゼント!**

初級者～上級者まで楽しめるトナムスキー場は、お子さまが自然に上達するレッスンやコースが充実。さらに道民限定サービスでお得に楽しめます!

のんだらあそぼう! **明治プロビオ ヨーグルトR-1 体調管理すごろく**

株式会社明治 **100名様にプレゼント!**

北海道コンソメ (300ml) 株式会社久原本家北海道 **12名様にプレゼント!**

北海道産素材の旨みを詰め込んだ、液体タイプのコンソメです。洋食メニューとの相性がとても良い調味料。液体だからこそ、風味がよく、調理の際にもとても使い勝手がいい商品です。

どらやき 食育教室大きなかぶ **2名様にプレゼント!**

小学生 食育コンテスト 優秀作品

食育コンテスト優秀作品どらやき、子どもたちの思いが商品化します。菓子処「梅屋」協力のもと2026年2月「UMEYA さっぽろ東急店」「江別 蔦屋書店」にて販売決定!

新得そば (250g×4把) 新得物産株式会社 **5名様にプレゼント!**

小麦粉7割、そば3割の絶妙なバランスで配合した乾麺。50年間製法を変えずに、長年にわたり親しまれ続けている新得そばの代表作です。

北海道まるやかてんさい糖 (280g) 日本甜菜製糖株式会社 **10名様にプレゼント!**

北海道オホーツク産のてん菜のみを使用。まるやかで角のない味で、料理もお菓子も優しく仕上がります。

めんつゆ (500ml×2本) ヤマキ株式会社 **6名様にプレゼント!**

隠居屋・だし屋がこだわって作った自信作。かつお節の芳醇な香りと強い旨味を感じられる2倍濃縮のめんつゆです。

小松菜農家×管理栄養士がつくった **腸活サラダプロテイン +leaf** (480g(約15杯分)) epice **15名様にプレゼント!**

小松菜×チャーガ×腸活菌による「からだを耕す」無添加プロテイン。香料・着色料・保存料不使用。1杯で生葉50g分の小松菜を配合。



しょう しょう しょう
小学校

食育訪問

in 札幌市立拓北小学校



開校	1977年(昭和52年)11月
児童数	437名
教職員数	29名
調理員	7名
子学校	義務教育学校福移学園
児童数	121名
教職員数	24名
給食数合計	約620食

(令和7年11月時点)

給食を通して感謝して
食べる心、食べ物を大切
にする心を育てることを
ねらいとした給食週間を
行いました。

たくさんの方の協力で給食ができています。

「栄養教諭になったのは今年度からです。学校以外にも保健センターや保健所などで勤務してきましたが、昨年、栄養教諭の道に進むことを決めました。栄養教諭になって、栄養に関することや食文化、食べることの楽しさなどを子どもたちに伝えられることに喜びを感じています」と、吉田先生は笑顔で話してくれました。

栄養教諭になって

札幌市立拓北小学校
(北区)は、1977年(昭和52年)11月に開校。校舎はナナカマドです。

11月17日(月)～21日(金)に、行いました。

「給食ができるまでには、たくさんの方(生産者さん・食材を運ぶ配送の運転手さん・調理員さんなど)が関わっています。そのことをこの機会に再認識し、自然の恵みに感謝して、食べ物を大切にする気持ちをもってほしいです」と、吉田先生は給食週間に出される献立作成と食育指導に取り組みました。

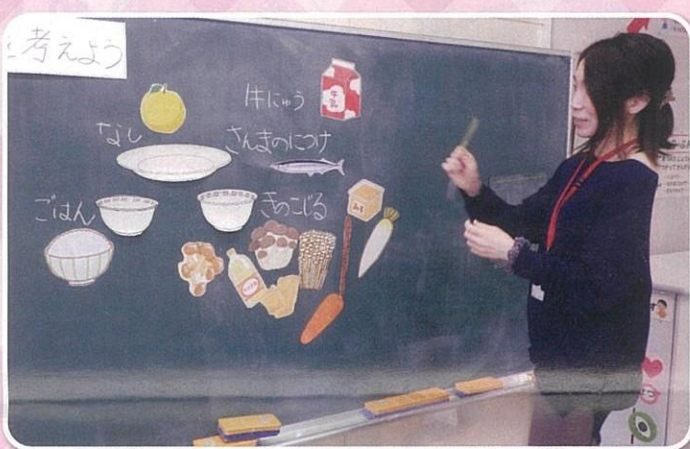
給食週間中は、北海道の食を知ろう! 味わおう!」をテーマに、リザーブ給食を行ったり、北海道の食材を使う料理や郷土料理が給食で続々と登場しました。

給食の他に



◎札幌白ゴボウを使ったごぼうピラフの献立

今年、生産者の方々に取材する機会をいただき、子どもたちの反応もすごく良かったので、今後も継続して行います。

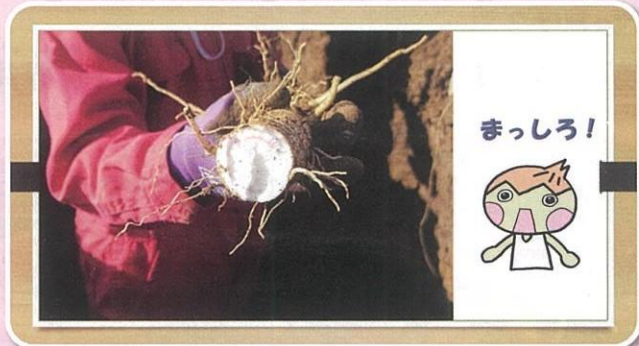


◎食指導: 吉田妃都美先生

「動画やおたよりをつくりました」と吉田先生。取材は今年度2軒目でしたが、農家さんからのメッセージを動画で流すと、生産者の方々が心を込めて作っていること、生産にかける思いがしっかりと伝わるように、子どもたちも真剣に受け止め、良い表情で食べてくれました。

も、給食週間中は中休みランチルームを開放し、豆つまみイベントや調理器具体験などをする「給食展」を行いました。「この機会に、給食や食べ物についてより深く知り、興味をもってもらいたいと考えています」と話してくれました。

ウ(皮や果肉が白く、豊かな香りと歯ごたえの良さが特徴の札幌伝統野菜)を提供しました。北区の近隣の栄養士の活動で、札幌白ゴボウを生産されている農家さんのところへ伺って、撮影したり生産の話などを聞き、それをもと



◎札幌白ゴボウ指導動画の一部

子どもたちへ

「自分の体を作るのは、自分自身です。どんなに栄養バランスのよいおいしい食事が用意されていても、食べなかったら、栄養にはなりません。だから自分の体のために、『食べる力』を育ててほしいと思います。そして、食事がみなさんのもとに届くまでには、たくさんの方が、それぞれの場所で、みなさんのことを考えて関わっています。その思いをしっかりと受け取って、心も体も元気に成長してほしいと願っています」と、吉田先生は拓北小と福移学園の子どもたちにメッセージを送ってくれました。

今年、生産者の方々に取材する機会をいただき、子どもたちの反応もすごく良かったので、今後も継続して行います。

SDGs NEWS

12



水辺の環境保全活動の活動を支援

北海道「カコーラ」は、道内各地で水辺の保全活動に取り組む団体を支援する「北海道水(いーみず)プロジェクト」を推進しています。

2010年に立ち上がった「北海道水プロジェクト」は、その前に北海道と同社との間で締結された「環境保全に関するパートナーシップ協定」に基づき、北海道の豊かな美しい「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。



北海道水プロジェクト

北海道カコーラ ボトリング株式会社



木エクラフトピンバッジ

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。そして、今年度より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、間伐材を使った木エクラフトなどの環境教育を行っています。同社製品「いろは・す天然水540ml PET・950ml PET」の売上の一部を(公財)北海道環境財団に寄付し、道内各地で水辺の環境保全活動に取り組む団体および流域ネットワークの活動を支援する役割を担っています。北海道(公財)北海道環境財団、そして同社の三者協働のこの取り組みは2025年度で16年目を迎え、これまでの累計寄付額は184,411,113円にのぼります。