



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@shokuikuonline
ホームページ:http://www.shokuikuonline

Take Free
札幌市教育委員会のご協力をいただいております。

- 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
- 「親子縮刈り体験教室」開催
- 今日は何の日? 食の記念日

vol.105 目次

- 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

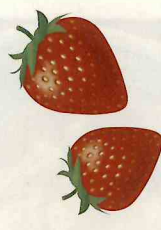
農林水産省では、国産のものを選んで買うことにつながるような、魅力のある農林水産物や加工食品などを表彰する「FOOD SHIFT セレクト」を実施しています。国産の素材をおもな材料としていて、例えば「北海道産牛乳使用」とか「契約農家が育てたやがいも使用」とラベルに書いてある食品や、長期保存が可能で、ふだんから食べながら買い足して備える方法「ローリングストック」に適した食品などを毎年募集しています。昨年は北海道からは「みんなではんやさいカレー」や「えそを舞茸と昆布のチヂミ」が最優秀賞に、「さつまいもラテ」や「豆乳仕立てのコーンスープ」などが優秀賞に選ばれています。今年も私たちに国産農林水産物のおい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品をご紹介しますので、みなさんのまわりでも魅力的な食べ物ぜひ探してみてください。



イチゴの農薬を洗い落とす

村田 昌謙
心理学博士 / 健康科学博士

夏のイチゴは、ほほえましく食べられるのがイチゴです。とはいえ、本来イチゴといえは春が旬。その栄養素はビタミンやポリフェノールを豊富に含んでいて、成人が1日に必要なビタミンCの量は100%、小粒のイチゴ10粒くらいでビタミンはまかなえてしまう。またビタミンB群の「葉酸」も十分である。これは造血のビタミンと呼ばれている。残留農薬を洗い落とすには、三角ホコしたイチゴの表面があるため、容器にひとつまみの塩を入れて洗いゆすぐのがいい。そして、水で流してしまうこと。つけ置きは農薬を染み込ませるから要注意です。イチゴといえは、ビタミンCというほど有名で、抗酸化作用があり、細胞が老いるのを防ぎます。同時にコラーゲンの生成にも必要ですから美容にいい。お薬の子のかわりにいちごはいかが。水分も多く、低カロリーです。



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、北海道には冬の定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か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。

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」のパーソナリ

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吏成さん、北海道米アンバサダーの杉村しほりさん、東ヶ崎末作さんです。

現地では稲刈り指導に当たってくれる美原若衆のみなさんが、参加する親子を出迎えてくれました。さっそく稲刈りの開始です。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!」「思ったより簡単。ちゃんと稲を刈ると上手いくよ」と稲刈りの感想やコツまで話してくれました。



ナルミツ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“なつぼし”



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

「HBCラジオオリジナルミ」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・JA道央)参加親子80名がバス2

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。



の植えたところを刈ることができました。3人で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。



もんすけクイズ大会!

3年生の親御さんから「小学生の頃に、こうしてお米にふれることで、お米ができるまでの大変さが分かり、こうやって作っているんだ」と知るところで、毎日普通に食べているお米に対する考え方も変わるかと思えます。とうれしい感想も聞けました。

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て、一年生の息子が植えた稲を刈りた!ということで参加しました。今日は自分たち

お昼には、美原若衆がおいしいごま塩おにぎりとえづつ野菜の豚汁・自家製鶏のからあげ・厚焼き玉子を用意してくれました。稲刈り作業でお腹を空かせた子どもたちは、おにぎりを頬張ってニッコリ。食後は、HBCの人氣

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、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、みんな大満足。今年も美味しいお米がたくさん取れたので、もりもり食べて元気に育ててくださいね。



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



レシピ動画

レシピ

レシピ考案者
食と栄養のサポートeolan 代表
管理栄養士 上坂マサ子

道産ねぎと鶏肉のマヨしゅうゆ炒め



レシピ動画

レシピ

レシピ考案者
発酵調味料家 土方夕暉

10月9日は
ドッグの日
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、
おいしく安全安心にこだわりの
おなごさまに笑顔をお届けしています。
これからも、食を通して
豊かな毎日を支えてまいります。

株式会社伊予
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
食べておいしくしよう!

10月9日
アメリカン
ドッグの日

アメリカンドッグ、富山名
産ます寿しなどを製造・
販売するフルタフーズ株式
会社(本社：富山県富山
市)が2011年に制定。
日付は「ドッグ(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「コーンドッグ」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。
アメリカではどうもこうし

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。

うまい棒
頂柳

優秀作品には
豪華商品を贈呈

学校賞

る株式会社やおきん(本
社：東京都墨田区)が
2019(令和元)年に
うまい棒発売40周年を記

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

の粉を使った衣が一般的で
すが、日本では小麦粉を
使った衣が主流。北海道
の道東では、砂糖をまぶ
して「フレンチドッグ」とし
て食べる地域もあります。

11月24日は
鰹節の日。
全ヤマキ

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
身を茹でてから乾燥させ
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

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

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「11
11」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。

い風呂の日
2020年11月26日木

お風呂の日
2020年11月26日木

ゆつくり温まって疲れを取
りたいという人が増えるこ
とから、日本浴用剤工業
会が制定。
今年も千年に一度の20
26年お風呂の年でもあ
ります。札幌公衆浴場
商業協同組合の加盟店で
は、11月26日「い風呂の
日」の入浴料を大人300
円、子ども(小学生)無
料(大人1人につき2人ま
で)としています。ご家族
でいつもと違う銭湯の大
きなお風呂を楽しんでみ
てはいかがでしょうか。

11月26日のみ
大人入浴料
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

11月26日
い風呂の日

日付は「いい(11)ふろ(26)」
(い風呂)と読む語呂合
わせから。また、寒くな
る11月下旬には、湯船で

SDGs NEWS
12 つくる未来
12 つながる未来

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

ラフと体験や小
中学校における
出前授業などの
環境教育も行う
ています。

2010年に立ち上
がった北海道e・水フ
ロジェクトは、その前
年に北海道と同社の
間で締結された環境保
全に関するパートナ
シップ協定に基づき、
北海道の豊かで美しい
「水」を中心とした自然
環境を守り、次世代へ
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ウ

SUSTAINABLE GOALS DEVELOPMENT 私たちは、SDGsに取り組んでいます。

1 貧困をなくそう
2 健全な食生活
3 持続可能なエネルギー
4 質の高い雇用
5 ジェンダー平等
6 清潔な水と衛生
7 再生可能エネルギー
8 豊かになる
9 産業と雇用
10 公平な社会
11 持続可能な都市
12 つくる未来
13 気候変動
14 海の豊かさ
15 陸の豊かさ
16 平和と正義
17 パートナリ

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」
世界共通の目標のことです。



小学校

もん

ほう

いく

しよく

食育新聞

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
予学校	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6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

栄養教諭の中里智美先生取材して、食育の取り組みなどについて話を伺いました。

札幌市立北野小学校(清田区は、1974(昭和49)年に開校)を令和6年度に開校50周年を迎え、お祝いの記念に子どもたちがキャラクターを作りました。名称は「あいすまいるくん」。挨拶とスマイルを組み合わせた、北野小のよいところや特徴がたっぷり入ったすてきなキャラクターです。



◎中里智美栄養教諭

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に使用し、全校でそのカレーを食べる取り組みです。今年で17回目を迎えました。



◎食育授業風景

「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、同じく農体験をする

リーダーの吉田さんにもお手伝いしていただきながら、2年生と4年生でペアを組んで植えました。植えた後は、4年生がじょうろで水やりをしてくれました」

「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んでくれました」

子どもたち

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。

カレー、ごぼうチップスのパエリアサラダ、みかんゼリーのおかげで、今年のたまねぎは大きく育ちました。どの子ども、周り手で取り上げたたまねぎに驚きと喜びが溢れ、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。



◎給食献立: さつまいもバター

「親と子の食育新聞」読者アンケートに
プレゼント 回答して頂いた方へステキなプレゼント!

meito

カラダと、ココロと、

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
サックとクレープ(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学年、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。

※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かげ!

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
(ななつぼし・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?
(はい・いいえ)

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?
(ぜひ読める・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」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

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

食事は元気がからだを作る!

サツドラの「お米」は北海道のお米や「秋の味覚」を
使った料理と「からだ」に大切な栄養を学ぶ!

えびの塩いもクリームドリア
・さくこととベビーコンのシーサーサラダ
・オレジンキャロットラペ、ミルクずんだ白玉

★サツドラの「お米」は北海道のお米や「秋の味覚」を
使った料理と「からだ」に大切な栄養を学ぶ!

※サツドラの「お米」は北海道のお米や「秋の味覚」を
使った料理と「からだ」に大切な栄養を学ぶ!

2026年11月28日(土)
①10:15~12:15 ②14:00~16:00
※①②のいずれかを選択し、共に終了時刻は予定

キッズ × 料理教室

フライパンで
ハンバーグ

・煮込みハンバーグ(ローレルパン付き)
・かぼちゃサラダ

※サツドラの「お米」は北海道のお米や「秋の味覚」を
使った料理と「からだ」に大切な栄養を学ぶ!

北ガスクッキングスクール

サツドラフアクトリー教室

札幌市中央区北1条東4丁目
サツドラフアクトリー1条東3階3号北ガスジョーラスAGATIKIN
●TEL: (011) 207-4100 ●電話受付時間 9:00~17:00 ●定休日(電話休): 水・土・日・祝

※LINE登録は右のQRコードから。