

2022

3月20日

Vol. 12

発行

たいゆり広報・企画委員会  
(事務局: 太平百合が原まちづくりセンター)

太平8条7丁目

☎771-9180

# たいゆり 生き生き通信

## もくじ

### 1~2P 特集 食と健康

「百合が原小学校の学校給食の取り組み」  
百合が原小学校栄養教諭 高橋一恵さん

3P 「私たちができる SDGs」  
おとなと子どもの食育教室 good food, good life  
代表 和田順子さん

「薬屋さんの健康指導」  
くすりのポピンズ 今村敏子さん

4P 「地域で活躍する食の指導者」  
北区食生活改善推進員協議会 石川幸子さん



▲東京在住の版画家、大野隆司さんの作品

## 特集 食と健康

健康づくりは食事から。健康と食生活は、切っても切れない密接な関係です。  
今回は様々な立場の専門家から、食と健康についてお話を伺いました。  
この機会にご自身や家族の「食」を見直してみてもはいかがでしょうか。

## 百合が原小学校の学校給食の取り組み

### 百合が原小学校栄養教諭 高橋一恵さん

百合が原小学校では、百合が原小・太平小の2校の給食を担当し、毎日1140食を作っています。

昨年、同小学校に着任した栄養教諭の高橋一恵さんは、地元の農作物を生かし児童たちに食育を行っています。



▲百合が原小学校

### ◎給食の基本的な考え方

昭和から始まった札幌市の学校給食の概念は「児童の体位向上のため栄養をとること」でしたが、現在は、教育の一環として位置づけられていて、飽食の時代の中で何をど

続きは2Pへ》

## インタビュー 1

のように食べていくと生涯を通じて健康に過ごせるのかを自ら考え実践する力をつけることが重要になっています。

そのため各学校でも、子供たちの心身の成長のために何を指導すべきかを考えながら、学校給食に取り入れています。

## ◎地産地消の食育

北区は農家が多く、いろいろな農作物を作っています。そこで百合が原小では地域で獲れる農作物を使って給食を作っています。

例えば、地元の熊木農園の玉ねぎ「札幌黄」。熊木さんは子供たちの健康を願って、できるだけ農薬を使わずに作ってくれています。生産者の思いのこもった玉ねぎを使う日は、給食日よりなどで児童や保護者に知らせたり、また畑作業や玉ねぎが育っていく様子をVTRで紹介したりもします。

また、同じブロックの学校でJAにも協力してもらい、ジャガイモ、レタス、ブロッコリーなどを仕入れ、児童たちには、地元で作られている農作物を知ってもらい、中でも札幌黄・白ごぼうは開拓時代から作られていることを学んでもらいます。

こうすることで、「ただの食材」ではない給食を、一口一口愛着を持って食べることができるし、自分たちの口に入るものに興味を持ってもらいたいという思いがあります。



▲百合が原小学校栄養教諭 高橋一恵さん

## ◎児童が考案した給食メニューも導入

現在、高学年の家庭科は調理実習の機会がコロナ禍によって奪われています。そこで今年度は家庭科の時間に、6年生たちに各班で給食メニューを考えてもらうという新しい取り組みを行いました。それを班ごとに発表し、各クラスのグランプリを選んで全校児童の給食メニューに採用したのです。

例えばある日のメニューは「大豆とチーズのキーマカレー」。テーマは腸活です。児童たちが腸内環境を整えるものを考え、大豆をたくさん使ったキーマカレーは、美味しいと大好評でした。

また、1月のメニューは「お雑煮」の行事食。冬だから体を温める食事で、皆が楽しんで食べられるものとして、また、大量の調理でも実施できる様に考え、お餅ではなく白玉を使ったメニューを考えてくれました。

このように、単に食べたいものではなく、また栄養バランスだけでもなく、どうすれば季節を楽しみながら健康につながるかを一生懸命考えることによって「食」に対する意識が変わってきたと思います。

## ◎食品ロスを学ぶ

給食に対する考え方が変わったのは6年生だけではありません。3年生も総合学習で食品ロスを学んでいます。給食ができるまでどれだけたくさんの方が関わり、たくさんの手が加えられているかを具体的に知ることによって、残さないで食べるようになりました。児童たちには「一生懸命作ってくれている人がいる」ことを知り、食事により強い関心を持ってもらいたいというのが、本校のねらいです。

## インタビュー2

## 「私たちができるSDGs」

good food,good life 代表 和田 順子さん



野菜ソムリエ、食育インストラクター等の資格を持つ和田さんは、6年前に起業し、食のSDGsに関する活動をしています。和田さんの考える身近なSDGsとは？

## ◎SDGsの活動について教えてください

日本では年間570万トンの食品ロスが出ており、そのうち約半分が家庭から出ています。その問題に一人でも多くの方が目を向けてくれるよう、「サルベージ・パーティ」を開催しています。自宅で持て余した食材を持ち寄り、その食材だけを使って料理し食べるイベントで、日々の消費活動や調理に対する意識を変えていこうとするものです。私たちができるSDGsのひとつです。

## ◎私たちが簡単にできることはありますか？

「地産地消」ですね。輸送時に出るCO<sub>2</sub>や鮮度保持にかかるエネルギーの点からも、北海道産の食材を北海道の人が食べるのが、楽しみながら社会

に貢献できる一番身近なSDGsです。

自分にできる範囲のことから始め少しずつその範囲を広げること、またまわりの人へも目を向けていくことで、社会は変わっていくと思います。

## ◎コロナ禍での現在の活動は？

「わたしたちと、食料システムサミット」というオンラインイベントを定期開催しています。これは、食料の生産から消費、廃棄まで一連の食の問題を、参加者同士で意見をシェアし合い、みんなで解決しようというものです。普段は食品ロス問題などについて深く話し合う機会が少ないため、参加者からは色々な考えを知ることができて楽しい、という声をいただいています。

## インタビュー3

## 「薬屋さんの健康指導」

くすりのポピンズ 今村 敏子さん



昭和46年にオープンしたくすりのポピンズ。3代目の今村敏子さんに、地域に根差した薬屋さんの健康指導を伺いました。

## ◎「よろず相談所」を目指す

最近ドラッグストアで薬が簡単に手に入る時代ですが、私の店には身体の不調を相談しに来る方が多いのが特徴です。病院にかかっても良ならない、病院に行くほどでもないけれど体調が悪い、そんな方々に対して私が行うのは個々に合わせた食事指導と漢方薬などの選薬です。

私は薬の知識の他、免疫学、東洋医学、栄養学を学んだため、あらゆる角度からその方の不調の原因を探ります。すると、本人も気づいていない生活や食事の「癖」が見えてくるので、それを知ってもらいます。私はいつも困っている方々のよろず相談所でありたいと思っています。

## ◎相談料は無料。お気軽にご相談ください

相談者は家族で訪れる方が多くて、口コミで道外からも電話相談もいただきます。低年齢のお子さんのアトピーが、生活改善によって症状が緩和した事例もあります。私の学んだ知識をお客様も一緒に学んでいただき、健康に役立てていただけるのは、地域の薬屋さんならではの役割だと思います。

相談料は一切いただきません。自分の身体のことを知りたい、食や栄養について知識を深めたいという方はお気軽に足をお運びください。

くすりのポピンズ  
太平5条2丁目1-18

771-1989

## インタビュー 4

## 地域で活躍する食の指導者

北区食生活改善推進員協議会  
 太平百合が原地区幹事

ゆきこ  
**石川 幸子さん**



食生活改善推進員協議会は全国の市町村で組織され、16万人の会員が「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに活動しています。太平百合が原地区では現在27名の推進員が所属しており、石川さんは幹事として活動しています。

年間を通じた活動内容は、食生活改善展、親子料理教室、各種料理講習会、すこやか食育講座、運動教室など。石川さんは「私たちは地域活動を通して健康づくりの輪を広げることがを目標にしています。加齢とともに心身の機能がおとろ

えるため、中高齢者はより健康づくりに気を配ってもらいたと思います」と話します。

- ①塩分を控える ②3食バランス良く食べる  
 ③水分の補給 ④食欲がない時はおかずを優先

このような食生活の注意点や、災害時に役立つレシピの紹介などもしています。

同協議会主催のイベントは北区民センターで定期的で開催しているため、興味のある方はご参加ください。

## まちセンからのお知らせ

## 〇住民票がコンビニエンスストアでも取得可能に!

マイナンバーカードがあればコンビニのコピー機で住民票等が発行できます。住民票・印鑑証明・所得証明書・課税証明書(市・道民税のみ)が発行可能です。

発行可能なコンビニ(利用時間6:30~23:00)

- セイコーマート
- セブンイレブン
- ローソン
- ファミリーマート

## 利用方法

コピー機液晶画面の「行政サービス」→「証明書交付サービス」を順番に選択し、マイナンバーカードを読み取り機にセットして、4ケタの暗証番号(利用者照用電子証明書)を入力してください。

※マイナンバー・住民票コードが記載された住民票は発行できません。

※戸籍は発行できません

## 〇フードドライブのご案内

太平百合が原まちづくりセンターでは、毎月10~19日、食材の寄付を受け付けています。皆さんの善意によって集まった食材は、NPO法人フードバンクイコロさっぽろによって北区内の子ども食堂などに届けられます。ご協力をよろしくお願いします。



▲2月中に寄せられた食材

お問合せ 太平百合が原まちづくりセンター **771-9180**

「地域見守り隊」あんぜん・あんしんパトロール運動に参加しています。



車いす介助ケア快速輸送  
 観光ハイヤー 商用貸切

**アカツキ交通株式会社**

札幌市北区百合が原4丁目10番8号

乗務員募集中!  
 771-2632まで

な ないろ む せ ん

タクシーのご用命は **771-6000**

☎ **011-771-2631**

**お得なシニア割引も**

65歳以上の方に限り  
 1回の乗車料金の10%を割引

ツルハドラッグ百合が原店隣



**やちだ歯科 クリニック**

診療科目 歯科、小児歯科、歯科口腔外科、矯正歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
10:00~13:00	△	○	○	○	○	○	△
14:30~19:30	△	○	○	○	○	△	△

△: 14:00~18:00

〒002-8081  
 札幌市北区百合が原  
 9丁目14番2号

☎ **011-299-5838**  
<http://yachida-dental.com/>

