

「高校生の“食”支援講座」を開催します

～木曽地域の郷土料理や健康的な食事について学びましょう～

高校生の時期から自らの食生活を考え、生涯にわたった健康づくりへ結びつけることを目的に、食生活改善推進員の協力のもと「高校生の“食”支援講座」を開催します。

1 背景

本講座は、平成17年からの食生活改善推進員(食育ボランティア)による郷土料理の継承とあわせて、卒業後の食の自立を見据え、健全な食生活を送るために、平成26年から木曽保健福祉事務所も関わり、継続して行っている講座です。

2 内容(調理実習)

場 所	蘇南高等学校 (木曽郡南木曽町読書 2937-45)	
対 象	家庭科科目 フードデザインコース選択者 2年生 3名	家庭科科目 生活文化コース選択者 3年生 3名
日 時	令和7年10月28日(火) 11時20分から12時40分まで	令和7年11月13日(木) 11時20分から12時40分まで
目 的	○調理実習「伝えたい郷土の食」 木曽地域に伝わる郷土料理を実際に作り、味わうことで、郷土への愛着と地域の食への関心を高めます。	○調理実習「おいしいバランス食」 望ましい食生活を学び、実際に味わうことで、高校生の時期から健康づくりへの関心を高めます。
昨年度の様子	調理した郷土料理 	食生活改善推進員からのお話 

3 その他

- ・講座の詳細は、別添をご覧ください。
- ・取材の際は、事前に下記問合せ先までご連絡をお願いします。

確かな暮らしを守り、信州からゆたかな社会を創る

—— しあわせ信州創造プラン3.0 ——
～大変革への挑戦 「ゆたかな社会」を実現するために～

長野県総合5か年計画推進中

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
[長野県は「SDGs未来都市」です]



(問合せ先)

木曽保健福祉事務所 健康づくり支援課
担当:小 沢

所在地:〒397-0001 木曽町福島 2757-1

電 話:0264-25-2232 FAX:0264-24-2276

令和7年度 高校生の“食”支援講座 カリキュラム（郷土料理編）

1 目 的

地域の食に関心を持ち、郷土への理解を深めるとともに食に対する感謝の気持ちをもつ

2 目 標

- ・地域の食に関心を持ち、郷土料理を作ることができるようになる（食文化の継承）
- ・体験等を通して作る楽しみを知るとともに、食に関する知識や技術の向上を図る
- ・地域の健康ボランティアを知り、交流を深める

3 対象者 蘇南高校 フードデザインコース（2年生） 3名

4 スタッフ 蘇南高校：担当教諭

保健福祉事務所：担当職員、食生活改善推進員2名

5 内 容

	日時	方法	実施内容・ポイント	ねらい
1 回 目	10月27日(月) 11:20～12:10	説明	○あいさつ、自己紹介 （保健所と食改の紹介も含む） 本日の内容について	地域のボランティアを知る
		講話	○木曽の風土と食について ・ほう葉、あかたつ、そば、木曽牛 など ○木曽地域の郷土料理 ・杣人汁、こも豆腐、万年ずし、五平餅、 きやらぶき、すんき漬け、赤かぶ漬け など	・木曽地域の特徴を知る ・地域に根ざした食に関心をもつ
		試食	○郷土料理の試食と由来について ・そばいなり、からすみ、赤茎の里芋(素揚げ)	
		講話	○まとめ	
		説明	○次回調理実習の確認 ・メニュー、作り方の説明	調理手順を考える
2 回 目	10月28日(火) 11:20～12:40	説明	○調理手順の確認	
		実習	○調理実習 ・調理指導及び補助 ・塩分濃度計による濃度測定	・手順通りに調理ができる ・郷土料理の作り方を知る
		試食	○見て、味わう	・楽しく食べる ・感謝の心をもつ
		講話	○本日の料理（郷土料理）のポイント及び 高校生へのメッセージ ○片付け	地域のボランティアから料理のポイント、健康づくりのアドバイスをきく

令和7年度 高校生の“食”支援講座 カリキュラム（健康づくり編）

1 目 的

食を通して健康づくりに関心を持ち、生涯を通じた健全な食生活が実践できるようになる

2 目 標

- ・食生活を健康と関連づけてとらえ、正しい食習慣や規則正しい生活を身に付ける
- ・体験等を通して地域の食に関心を持つとともに、調理をする楽しさを知る
- ・地域の健康ボランティアを知り、交流を深める

3 対象者 蘇南高校 生活文化コース（3年生）3名

4 スタッフ 蘇南高校：担当教諭

保健福祉事務所：担当職員、食生活改善推進員2名

5 内 容

	日時	方法	実施内容	ねらい
1 回 目	11月10日(月) 13:50～14:40	説明	○あいさつ、自己紹介 本日の内容について	
		話・演習	○自分の体をチェック ・BMI計算又は早見表（計算）	自分の健康状態、標準 体重を知る
			○健康づくりのポイント ・信州ACEプロジェクトについて ・主食・主菜・副菜とは ○自分の食事をチェック	・ACEプロジェクトを知る ・健康的な食事を知る
			○若い世代の食生活の課題 ・朝食をきちんと食べよう ・減らそう塩分、増やそう野菜	自分ごととして考え、食生 活を振り返る
		体験	○自分の味覚チェック ・塩分濃度の異なるお味噌汁の飲み比べ	塩分濃度の違いが分かる
		まとめ	○次回調理実習の確認 ・メニュー、作り方の説明	調理手順を考える
2 回 目	11月13日(木) 11:20～12:40	説明	○あいさつ、自己紹介 ○調理手順の確認	
		実習	○調理実習 ・調理指導及び補助 ・塩分濃度計による濃度測定	手順通りに調理ができる
		試食	○見て、味わう	・楽しく食べる ・感謝の心をもつ
		講話	○本日の料理のポイント及び高校生への メッセージ ○片付け	地域のボランティアから 健康づくりのアドバイスを きく