

# 長野地域食育だより

## 家族で食卓を囲む大切さ



©長野県アルクマ

北信教育事務所 学校教育課長

田畑 邦男

北信教育事務所のF指導主事の家庭では、家族そろって年末の行事を行うそうです。十二月二十九日は、大掃除としめ縄作り。三十日は臼と杵で餅つき。鏡餅、切り餅、豆餅を作ります。かまどで子どもたちが作る豚汁のいいにおいに誘われて近所の皆さんも集まってきました。宅配便の方も忙しい配達の間にも、つきたてのお餅をごちそうになります。三十一日の大晦日は、そば打ち。年越しそばを作ります。子どもたちもそば打ちに挑戦しましたが、ほうとうのような幅広いそばになってしまったと、F主事は笑っていました。

子どもたちの笑い声、祖父母のアドバイス、家族やご近所の楽しそうな会話、温かい一家団らんの雰囲気伝わってきます。

子どもたちは、このような体験を通して、年末の食文化や食に関する歴史を理解するとともに、一年間の食事や健康に感謝し、食事の喜びや楽しさを実感します。

今、スーパーやコンビニに行けば、しめ縄も、鏡餅も年越しそばも全部揃います。おせち料理の宅配もしてくれれます。便利になった分、行事の意味や食に込められた願い、みんなで食事を作る楽しさ等が失われているように思います。

学校における食育の視点は、次の六点です。①食事の重要性、②心身の健康、③食品を選択する能力、④感謝の心、⑤社会的性、⑥食文化（文部科学省食に関する指導の手引き）

各学校では、これらの視点を基本に、様々な体験を通して、子どもたちが生涯にわたって健全な食生活を実現できるように学習を積み重ねています。同時に、家族で食事を作り、食卓を囲むことで、子どもたちの豊かな人間性やコミュニケーション力が育つことを各家庭や地域に啓発していくことも大切な食育であると考えます。

## 「毎日の生活が食育活動」

信濃町保育所

信濃町には四つの公立保育園があります。園児数も環境も様々ですが、各園の特色を生かしながら、食育活動を日々の生活に根ざした、生きる力を育むための活動にしていきたいという思いを持ち、取り組んでいます。その中で大切にしていることが、食べることを楽しいと感じられる活動を、子ども達の主体性を生かしながら継続性を持って行うことです。

給食の開始時間、献立内容や調理方法、個々に合わせた盛り付け量、給食当番や栽培活動、食材に触れること、調理員や栄養士との共食、文化を伝えること、身の回りのことができるようになること、異年齢での共食のあり方、体を動かして遊ぶことなどの基本的な部分を、食を営む力を育むための取り組みへと見直しながら進めています。

それと共に、子ども達が興味を持っていることを広げ、次の活動へ繋げることも大切に行きます。例えば、遠足に行った経験から子ども達の中で始まったピクニックごっこが、散歩先では自然物を、園内では工作材料を使ったお弁当作りの遊びへと広がりました。最終的には本物のおにぎりを握り、給食をお弁当箱に詰めることに繋がります。この経験が給食当番にも生かされています。

保育園での食育は特別なものではなく、食べることや遊びを含めた生活そのものが生きるための学びの場と捉え、今後も職員皆で協力しながら取り組んでいきたいと思っています。



## 「ハム作り」を通じた子供たちとの交流

いきいき畜産女性長野 前田祥子

いきいき畜産女性長野は、長野地域の畜産業を営む女性で発足した会です。

発足した当時は、畜産業を営む多くの農家が加入していましたが、現在の会員は少なくなっていました。

主な活動は、研修会や会員同士・消費者との交流会を行っていますが、「ハム作り・ウインナー作り」は長野市内の消費者と交流することを目的に、発足当初から続いている大切な行事です。

今回は、昨年度に引き続き長野市昭和小学校で実施し、五年生三十三名と保護者を対象に「ハム作り」を体験して頂きました。

まず、味付けしてある肉一人600gの豚もも肉を、木綿布で包み、その包んだ豚肉をたこ糸で力を入れながら均等に巻きつけていきます。

長年講師を引き受けて頂いている、元長野県畜産会常務小山さんの「巻いた糸が整っているとハムが丸く美しい形になる」との説明に児童たちは丁寧に糸を巻いていました。その後、燻煙装置に吊るして燻煙していきます。その間に、高山村で搾った牛乳を使い、「ミルクババロア」をつくりました。子供たちから「畜産業は大変ですか!」の問いかけに「朝は早いけど、大事に育てている牛さんから毎日牛乳が搾れて嬉しいですよ」との答えに、子供たちはニコニコしながら「へえ!今度見に行きたい!」と返事をしてくれました。今回の活動を通じて身近な所から畜産業を実感し、地元食材のおいしさや安全性を理解した応援団を増やせばと思っています。

最後にハムが出来上がり、自分の名前を書いたハムを探すと今まで薄切りのハムしか見たことがなかったようで、「早く食べてみたい」と感動していました。ハム作りは一日の体験実習になりますが、学校の協力も頂き有意義な交流になりました。



## 「信州食育発信！3つの星レストラン」の登録から

### 「信州の健康メニュー」へ

須坂市健康づくり課  
管理栄養士 夏目英子

須坂市では、介護認定率、介護保険料が県内十九市の中で最も低い「健康長寿のまち」として、平成二十七年から「健康長寿発信都市『須坂 TAPZ』創生プロジェクト」を開始し、健康長寿の取組みをさらに進め、市民の健康増進に取組むこと、また健康を基軸に地域資源（住民力、匠、農業、商業、工業など）を活用した新たなネットワークで、須坂市の発展性を見出すことを目的に様々な事業を行っています。

その事業のひとつに、市内飲食店の、県の実施している「信州食育発信3つの星レストラン」の登録に向けた取組みがあります。平成二十八年度十二月末日現在三店あり、そのうち一店が、市、県と連携し、メニューを開発しました。

須坂市には、須坂味噌で作る「みそすき焼き」が、おもてなし料理として振舞われてきた歴史がありますが、須坂名物「みそすき井」を取り入れた健康メニューを考案することになりました。塩分、エネルギー、野菜量の一定の基準があり、最初は「基準内でのメニュー作成は難しい。」といった反応でしたが、県の協力を得ながら市では栄養計算し、料理長さんと調整しながら、試食会を行い、様々な信州産の食材を楽しめる健康メニューが完成しました。



「3つの星レストラン」へ登録となった飲食店は「信州須坂の健康メニュー」として、ホームページにも掲載しています。今後も登録店を増やすとともに、市民の皆様、また市外の方へも情報発信していきたいと思っています。

アドレス：<http://suzakajapan.city.suzaka.nagano.jp/>

[kenkoshokudo.php](http://kenkoshokudo.php)

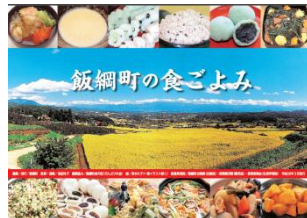
## 「飯綱町の食ごよみ」を作成して

飯綱町役場 企画課企画係

飯綱町ではこれまで、町の食と農文化に精通する地域の方々に講師を迎えて小学校の農業体験学習を行うなど、町全体で食育・食農活動に力を入れてきました。こうした活動を進める中で、これまで

先人たちが脈々と受け継いできた町の豊かな食と農文化を後世にわたり継承していくためには、幅広い世代で楽しみながら学べる

町独自の食ごよみが必要と考え、昨年度、長野県農村文化協会の池田玲子先生や飯綱町食の匠の皆さんにご協力いただき、「飯綱町の食ごよみ」を作成しました。



「飯綱町の食ごよみ」では、町の伝統行事や郷土料理、それにまつわるいわれや興味深いエピソードのほか、旬の食材を使ったレシピ等を暦形式で紹介しています。毎年、町内の小学五年生に配布し、学校の農業体験学習等に使用するほか、地域の食文化の担い手を育成する「食の匠育成講座」において、テキストとして使用するなど、あらゆる食育推進活動の場で活用しています。ご覧になった方からは「写真等がふんだんに掲載されており、楽しみながら町の伝統食について学べた。」「子どもにもわかりやすく書かれていて親子で学べる。」等といったご意見をいただいております。町では今後この食ごよみの更なる活用を進め、町民はもたらること、多くの方に飯綱町の食と農が親しまれるよう、引き続き食育推進活動に取り組んでいきます。

「飯綱町の食ごよみ」はこちらからご覧いただけます。

アドレス：<http://www.town.itizuna.nagano.jp/14/111>

[/004920.html](http://004920.html)

## オンラインワンを目指して

坂城町食育・学校給食センター  
栄養教諭 中野加代子

坂城町の伝統野菜であるねぎみ大根は、全国的にも有名な大根となり、特におしぼりうどんは、坂城町の郷土食として大変親しまれています。赴任した当初、当然のことながら各家庭でのねぎみ大根の消費量は多いだろうと思っていました。試食会に参加された保護者の皆さんにお聞きすると、意外にも食卓に登場していない実態が見えてきました。その理由として、基本的に辛みのある大根であるため、消費年齢は四十代以上に限定され、子供世代から二十代・三十代の世代には消費しづらいとのことでした。また、小学校の先生方から、栽培しても、栽培後の学習になかなか繋がられないといった悩みも聞かえてきました。そこで、おしぼりうどんの食文化を大事にしつつ、若い世代の消費拡大を願ひ、ねぎみ大根を使った家庭料理の研究を四年間してまいりました。まずは、学校給食での提供が第一歩と考え、味付けの基準は小学校一年生とし、おろす調理を大事にしてみました。ねぎみ大根は、この四年間の集大成として、調理員さん達と取り組んだ開発メニューです。



ねぎみ大根御膳(パート2)

今後も、給食でのねぎみ大根料理の普及活動が、町全体の活性化に繋がるよう取り組んでいきたいと思っています。

### 編集後記

「食育だより第三号」をお届けします。

このおたよりが、皆様の食育活動を知っていただくよい機会になればと思っています。