



長野県PRキャラクターアルクマ  
©長野県アルクマ

長野地域

# 食育だより

令和8年3月 第12号

発行：長野地域食育推進連絡会

事務局：長野県長野保健福祉事務所

健康づくり支援課内

所在地：長野市中御所岡田98-1

電話：026-225-9045

E-mail：nagaho-kenko@pref.nagano.lg.jp

今回は、食でつながる 人づくり・地域づくりをテーマに、地域で取り組んでいる食育活動についてご紹介します。

## 人と人とをむすぶ食育

### 松ヶ丘小学校「おむすびSUN」の取組から

北信教育事務所 学びの共創課長 古畑 祐二

食育は、ただ「食べることを教える活動ではありません。食を通して、人と人がつながり、互いを思い合う気持ちを育む営みそのものです。松ヶ丘小学校で行われている「おむすびSUN」は、その象徴的な取組といえます。

毎週月曜日の朝、地域の方が炊きたてのごはんを持って学校を訪れ、子どもたちに声をかけながらおにぎりを握り手渡してくれます。この光景には、食が持つ力と地域の温かさがあふれています。

この活動が生まれた背景には、「朝ごはんを食べずに登校する子がいる」という学校の課題がありました。その課題が地域に共有され、「何かできることはないか」という思いが自然と立ち上がり、行動へとつながったのです。おむすびを受け取る子どもたちの笑顔や、ふとこぼれる学校生活の悩みごとを地域の方に話す姿は、単なる食事提供にとどまらず、子どもたちの心を支える大切な場となっています。

また、活動が始まる前に行われる地域の方と学校職員のお茶会では、子どもたちの様子や学校の課題が率直に語られます。こうした気軽な対話こそ、地域と学校が同じ方向を向いて進む基盤になっています。食を介したつながりは、子どもを真ん中に、地域の輪をゆるやかに広げていく力を持っていると実感します。

食育は、家庭や学校だけで成り立つものではありません。地域の誰かがふらっと寄って声をかけたり、子どもたちが安心して自分を出せる大人が身近にいたりすることが、何よりの「栄養」になるのだと思います。おむすびSUNの活動からは、「やれる人が、やれるときに、やれることを」という無理のない支え合いの姿勢も学べます。

私たちが目指すのは、食を通して人の温もりが伝わり、子どもたちが「地域に見守られている」と実感できる社会です。これからも食育を、食へ物だけでなく、人と人を「むすぶ」営みとして大切に育てていきたいと思えます。



▲おむすびSUNの様子

## 栄養士会の食育の取組

(公社)長野県栄養士会北信支部

支部長 小林 ゆかり

私たち栄養士会は、胎生期から高齢期まで県民皆さんの生涯にわたる健康づくりを主に栄養・食生活から支援することを目的に活動しています。日頃は、いろいろな職場で栄養や食に関する業務に携わっていますが、会全体としても食育活動を推進しています。今年度は、会で作成した「働き盛り世代・子育て世代向けレシピを活用した健康づくりのための食生活」の普及を地域で行ってきました。毎日、仕事や子育て等に忙しい方々に、簡単レシピを活用し、ご自身や子どもたちの心身の健康づくりと食育を実践していただきたいと作成したものです。このレシピは、一月から十二月まで、月毎に二献立、全部で二十四献立があります。旬の食材をメインに、主食・主菜・副菜を揃えて栄養バランスを整えて食べる事をお勧めしています。また、短時間で整えられるように、電子レンジや冷凍食材活用の工夫、家族等で楽しく作って食べるポイント、食文化や環境への配慮も紹介しています。このレシピを活用し、旬や地域食材も取り入れながら、毎日の食事を楽しく、栄養バランスを整えるきっかけにしたいだけだと活動しました。



▲レシピ (3月)

スーパー、病院祭、大学祭、地域のイベントなど、いろいろな機関と連携し、住民の方々の近くへ出向いて、レシピの一食分を展示し説明等を行いました。「おいしそう」「簡単に作れそう」「野菜の量、ごはんの量はどのくらいがいいの？」など多くの皆様とお話することができました。これからも、いろいろな方々と連携・協力して、健康づくり・食育を進めていきたいと思えます。レシピは栄養士会のホームページに掲載されています。



レシピはこちらから



長野地域公式 Instagram

「tabetell nagano【タペテルナガノ】」で長野地域の「食」の魅力を伝えています！

食と健康の話題、簡単レシピ、長野地域の農産物や飲食店情報も！詳しくは「@tabetell\_nagano」で検索！



### 学校給食を「生きた教材」にするために

坂城町食育・学校給食センター  
栄養教諭 小椋 理恵

坂城町の小中学校では信州の伝統野菜「ねずみ大根」の栽培や調理実習、ねずみ大根を題材にした絵本を作るなど、それぞれの学校や学年で工夫した活動が行われています。

学校給食でも、ねずみ大根や切り干し大根、加工されたドレッシングが年間を通じて献立に登場します。軽井沢町と同じくらいの標高にある和平地区の畑で、学校給食に使われるねずみ大根をはじめとする野菜が栽培されています。虫に食われた野菜の葉を見つめながら「子どもたちが食べるから、なるべく少ない農薬で栽培したい。」そう言うてくださった農家の方の言葉が忘れられません。栄養教諭の仕事は、この思いを給食を通して子どもたちに伝えることだと強く感じる出来事でした。

地場産物の活用を広げるために、町・生産者・事業者・栄養教諭等の関係者が一堂に集う会議の中で、出荷量や作付け予定等の確認を行うと同時に、学校給食における地場産物の規格がなぜ必要なのかなど、双方の状況を交換しています。そして最も大切なのは、実際に調理してくださる調理員の方たちの協力です。土や虫が付いていたり、形や大きさが不揃いだったりする野菜を時間内に調理するのは容易なことではありません。ここまでは大丈夫、というラインを明確にして農家の方にもそれを正確に伝えます。

食生活が自然の恩恵の上に成り立ち、数えきれないほどたくさんの方に支えられていることを子どもたちが学べるよう、地域や学校と連携しながら学校給食を提供してきたいと考えています。



▲ねずみ大根 調理の様子

### 「信州の伝統野菜」における食育の取組

長野農業農村支援センター 農業農村振興課  
高橋 純

「信州の伝統野菜」は、県内各地の気候や風土に適応し、特徴的な味・形・香りを受け継いできた野菜です。長い歴史の中で地域に根づき、今なお大切に守り継がれています。

県では、この「信州の伝統野菜」を次世代へ継承していくことを目的に、学校での栽培体験や食育活動を支援する「信州の伝統野菜」学校栽培支援事業を実施しています。

長野農業農村支援センターからは、令和七年度に長野地域で実施した本事業の取り組みについてご紹介します。

令和七年度は、長野市立戸隠中学校の一年生十三名が、地元の伝統野菜である「戸隠大根」の栽培と調理実習に取り組みました。戸隠大根の栽培時期に合わせ、九月に種をまき、十一月に収穫と調理実習を行いました。当日は、生産者団体である戸隠おろし振興会の皆様にご指導いただきました。

生徒の皆さんは、種まきや収穫に積極的に取り組み、二百本を超える戸隠大根を収穫しました。調理実習では大根をすりおろし、「おしぼりうどん」にして試食しました。戸隠大根特有の辛味や香りを楽しむ姿が見られました。

今回の体験を通じて、生徒の皆さんが地元の伝統野菜への関心を深めるきっかけになったものと思います。地域で守り育てられてきた伝統野菜が、こうした食育を通じて次世代へと受け継がれていくことを願っています。

皆様にも、「信州の伝統野菜」に少しでも興味を持っていただければ幸いです。



▲調理実習の様子

### ☆☆☆信州食育発信3つの星レストラン☆☆☆

#### 新規登録店舗のご紹介「kitchen&cafe ツユハレ」

長野県では、「健康づくり」「食文化の継承」「食べ残しを減らす」という三つの取り組みを行っている飲食店を「信州食育発信三つの星レストラン」として登録しています。

令和七年度、須坂市にある「kitchen&cafe ツユハレ」さんが新たに登録されました。登録メニューは、「フینگリッシュブレックファースト（健康メニューバージョン）」です。彩り豊かなサラダには旬な葉物野菜をたっぷり使用し、外はカリッと中はふんわりな厚切りトーストはマッシュポテトや卵料理と相性抜群、ボリューム満点な健康に配慮した一品です。皆さんもぜひご利用ください。

登録店舗はこちらのURLより  
ご覧ください。 <https://x.gd/NHHz>



▲登録メニュー

### 🌱 2026 旬の信州野菜カレンダー 🌱

長野保健福祉事務所では、長野県立大学、長野県信用農業協同組合連合会と連携し、二〇二六年の信州野菜カレンダーを作成しました。

このカレンダーは、「野菜」をテーマとし、学生さんが考案した旬の信州野菜を使用した十二のおすすりレシピが掲載されています。全てのレシピが、働き盛り世代など忙しい方でも簡単に作ることでできるレシピになっており、持ち運びにも便利なコンパクトなカレンダーになっています。

長野県民は、男性の約六割、女性の約七割が目録量である「三百五十グラム」の野菜を摂取できていない状況です。このカレンダーを多くの方にご利用いただき、旬の信州野菜を身近に感じながらおいしく食べていただきたいと思います。



▲旬の信州野菜カレンダー