

平成 27 年 1 月

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

長野地域 食育だより

食文化を繋ぎ、絆を繋ぐ



©長野県アルクマ

長野県長野保健福祉事務所長 山崎宗廣

師走から新年を迎える時期のあわただしさは毎年のことであるが、この冬の寒さは例年より一段と厳しく感じる。この時期は年越しから正月にかけて準備や行催事も多いが、それぞれの行事には様々な行事食や伝統食が付きものである。

この年末年始にかけてわが家での行事食他を振り返ってみると、野沢菜漬けに大根漬、冬至のカボチャと蒟蒻、クリスマスケーキ、暮れの餅つき、歳とり魚の鰯と鮭、ソバ、鏡餅、おせち、雑煮とお汁粉、七草粥などそれなりに色々であった。こうした伝統食をいざと、季節ごとの食材、調理法や保存法、ハレの日のごちそう、疲れた身体への栄養補給など、先人から伝えられた経験や知恵に基づいた食文化を味わうことができる。

いうまでもなく食事は生活の基本であるが何をどう食べるかという「食のかたち」は、その時代の社会や文化を反映している。「歌は世につれ・」というが、「食は世につれ、世は食につれ」でもある。食糧需給の国際化、自給率の低下、食の外部化、伝統食・地域食文化の衰退など食をめぐる環境の変化も激しいものがある。

いずれにせよ、季節の折々に伝統食や行事食を作り味わうことは大きな楽しみであり、これからも続けていきたい。家族、親せき、ご近所や地域で、その家や地域伝来の食材や調理法を教えたり教えられたりするとは、伝統を学び旬の食材を知り地産地消の実践に繋がるとともに、家族や地域の絆を結ぶことに繋がる。

伝統食や地域食文化を繋ぐことは、世代を超えた人の絆を繋ぐことであり、子どもから大人までが多くを学べる絶好の食育の機会である。

食育推進連絡会の皆様には、地域における食育実践活動の推進役として引き続き大いに活躍いただきますようお願い申し上げます。

須高地域

信州の伝統野菜料理教室の開催

長野農業改良普及センター

須高地域では、須坂市の「八町きゅうり」、村山早生ごぼう、「沼目越瓜」と小布施町の「小布施丸なす」の4品目が信州の伝統野菜に認定されており、これらの生産と販売の拡大を図るため、「信州の伝統野菜 須坂・小布施推進協議会」が設立されています。

昨年、この協議会が中心となって、料理教室が開催されました。教室は、七月二十七日に八町きゅうり、八月十日に小布施丸なす、九月七日に村山早生ごぼうをそれぞれ使った料理で行い、各回約二十五名の参加者のもと盛大に行われました。

教室では、はじめに、それぞれの伝統野菜を栽培している生産者の方から品目の特徴や栽培にかける思いを話していただいた後、長野市のイタリアンレストランのシェフが考案したレシピをもとに、野菜ソムリエの皆さんが講師となり行いました。

参加者は女性の方が多かったですが、男性の参加者もおり、調理場を囲んで各グループが協力し合って和気あいあいと進められました。また、シェフが考案したレシピは普段とは違ってプロが考案したちよつとおしゃれな料理となっていて楽しめたと思います。

信州の伝統野菜は、生産量が少なく、また地域の認知度もまだまだですが、こうした料理教室を通じて地元で食卓に上る回数が多くなっていけば嬉しいですね。



男性料理教室を継続して

千曲市食生活改善推進協議会

時代の変化と社会のニーズにより女性の社会進出が目ざましくなってきた昨今、家庭生活における夫婦の役割分担も変わって参りました。

男性は、社会に出て働くことだけをモットーとしていた時代から、共働きにより夫婦の協力が家庭円満の秘訣であることが、社会の風潮として定着して参りました。

そんな中、男性がキッチンに立つ機会も増えてきていることから、千曲市では、数年前より、男性料理教室を年に2回開催し「食と健康」についての学習と調理実習を行っています。各地区の食改員の勧めにより参加していただいておりますが、男性の意識も年々変化しており「男性料理教室？」から「男性料理教室、そうですか。」という時代になってきました。

調理実習では、皆さん真面目に積極的に参加され、初対面の方々とともに仲間意識ができ、とても楽しい雰囲気で作っておられます。また、その度に感想や要望も進言していただくようになりました。仕上がりを試食する時の笑顔は心からの笑みが現われ、こちらも嬉しくなります。最後には、「この次はいつ頃ですか？」との嬉しい声も聞こえて参ります。

教室では、最後の後始末の大切さもお伝えし、道具の片づけ、部屋の清掃まできちんとして終わりとしていますので、家庭生活で活かしてくださることを願っております。



地産地消(賞)献立

『すざかもりもり給食DAY』

須坂市公立保育園

須坂市公立保育園では須坂産農産物への関心を深めるため、須坂産農産物(野菜・果物)にこだわった地産地消(賞)献立『すざか〇〇給食DAY』(夏さんさん、秋にこにこ、冬もりもり)を年に3回実施しています。

十二月五日(金)の『すざかもりもり給食DAY』では、須坂園芸高等学校の生徒さんが市内遊休廃農地で栽培した小麦「ゆめかおり」で作った、ほのかな甘みのある食パンや、れんこんのサラダ等を味わいました。仁礼保育園では、須坂園芸高等学校の生徒さんをお招きして給食交流会を行い、生徒さんによる栽培にかかわるお話やクイズ、園児との保育園給食を楽しみました。(献立に応じて地域の生産者もお招きします。)

この取り組みは今年で7年目となり、保育園でも恒例の行事として定着し園児も楽しみにしています。保護者からは「買い物時に産地をよく見るようになった。」「須坂産を選んで買うようになった。」「等の声が聞かれ、好評を得ています。

この行事を重ねることで多くの方々のご協力をいただき、農業サークルからの供給が安定しはじめ、保育園給食の食材に地域の農産物が使われる地産地消(賞)を推進しています。



通学合宿における食育の取り組み

信濃町教育委員会

通学合宿とは、親元を離れ地域住民の協力を得ながら公民館に寝泊まりし、学校に通う事業で、信濃町では平成二十五年度より実施しています。今年度は、信濃小学校四年生・六年生の計三十一名が5泊6日の宿泊共同生活を送り、協力しあいながら朝夕の食事づくりや掃除等日常生活に関することを体験しました。

朝夕の食事づくりは、毎食6〜7名の小学生が婦人会・JA女性部・大学生等のスタッフに作り方を教えてもらいながら、役場栄養士の作成した献立をもとに、毎食約五十食を調理しました。献立を作成する際には、必要な栄養素を摂取できるメニューであることはもちろん、旬の食材を使用すること、子どもたちでも作れる簡単なメニューであること等を工夫しました。最初は包丁を持つ手が危なかった子どもも徐々に上手になり、また、苦手の食材も自分たちで調理をしたことで食べるようになった子、家庭に帰ってからも料理を作るようになった子など、それぞれの子どもにとって意義のある体験になったと思います。

最後の夕食となる5日目の夕食は小学生全員で九十食のカレーライス、サラダ、デザートを調理し、通学合宿を支援してくださったスタッフの皆さんを招いて夕食をふるまい、楽しいひと時を過ごしました。



9年間を通しての食育指導を目指して

飯綱町学校給食共同調理場

栄養教諭 田澤悦子

飯綱町学校給食共同調理場では、小学一年生から中学三年生までの9年間を通して食育指導の実施を目指し、文科省から出されている「食に関する指導の目標」を踏まえた内容で全ての学校へ、各学年に実施しています。

小学校へは給食週間のときに各校へ行き、一年生から六年生まで学年別の内容で食育指導を行っています。三年生では、食品が大きく3つのグループに分かれることを知らせ、給食に入っていた食材を食品カードを使い、グループごとに分け、その後シールを使って個人個人で分けるというを行っています。

中学校では、家庭科の授業で各学年の食育に関する学習内容の時に教科の先生と組み、授業に入っています。中学一年生では献立作成を学習する時に、自分たちの給食の献立を考え、クラスで何人かの献立を実際の給食に取り入れるということも行っています。

また、年に1回、来入児の保護者へ食育の講話を行ったり、今年度から全部の学校で、自分で作る「お弁当の日」をとり入れ、食育につなげるということも行っています。これからも食育が定着していくように行っていきたいと思っています。



編集後記

長野地域食育推進連絡会では、皆さんに地域での食育の取り組みを知っていただくために「食育だより」を発行することになりました。これからも、皆様と一緒に食育をすすめていきたいと思っています。

