

長野地域食育だより

平成31年3月 第5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 1
電話：026-225-9045
E-mail：nagaho-kenko@pref.nagano.lg.jp

※長野地域の「食育だより」です。今回は、皆様方の食育の取組み、長野県食育推進計画（第3次）関連の記事を掲載しています。

食文化を後世につなぐこと

長野農業改良普及センター所長
兼長野地域振興局農政課長

森山 隆弘

「和食と日本の食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されて五年ほどが経過しました。今では世界中で「寿司」が食されるなど、国境を越えて和食のビジネスが展開されています。こうした状況を日本人として誇らしく思うと同時に、「和食」とともに登録されたはずの「日本の食文化」がなおざりになっているのではないか、そんな風にも感じていきます。

日本の食文化は「稲作」と深く結びついています。日本に稲作が伝えられたのは弥生時代。豊作を祈願する対象として神々が生まれ、様々な祭事が伝えられました。そして、それとともに命をつなぐ米（食）を大切に思う心や感謝が、様々な風習として伝えられてきました。数十年前までは。

第二次世界大戦の敗戦国となった日本には欧米の食文化が怒涛のように入ってきました。学校給食にパンが導入されるなど洋食を食する機会が増え、それとともに古くから伝わる食文化に触れる機会も減少しています。

現在、様々な視点から食育活動に取り組み始めていますが、こうした途切れてしまいがちな日本の食文化を後世に伝えていく取組みも、大事な食育活動であるように思います。農業・農政に携わる立場として引き続き、こうした分野で頑張っている農村女性等の皆様に応援してまいりたいと思います。

信州の食でつながる、人づくり・地域づくり

～長野県食育推進計画（第3次）がスタートしました～

この計画は、県民の皆様が生涯にわたり健全な食生活を営み、豊かな人間性を育むために、長野県の食育の「目指すべき姿」を明らかにするとともに、県民、関係機関、団体、県の役割を明確にしたものです。平成30年度を初年度とした5年間の計画となっています。計画は次の4つのポイントで構成されています。



今後とも、食育の推進につきまして、皆様の参画をお願いします。

1 若い世代への食育

- 子どもや親、食育に関心が低い若い世代に対する働きかけを行う。
- 家族や友人などと一緒に食事をするにより、食事の楽しさを知る。
- 幼児期から生活習慣を整え、正しい食生活を実践する。
- 子どもたちが食事を調えられるような知識やスキルを身に付ける。

3 食の循環と地域の食を意識した食育

- 生産から消費、廃棄に至るまでの「食」の循環を意識した食育を推進する。
- 食に関する様々な体験活動を通して、地域の食文化に関心を持つ。
- 信州農畜産物を利用するなど郷土への理解を深める。
- 食物を大切にし、食品ロスの削減に取り組む。
- 食品の情報に関する適切な知識を持つ。

2 世界一の健康長寿を目指す食育

- 適正体重を維持する等、一人ひとりが生活習慣病予防に努める。
- 高齢期は低栄養予防に努めるなど、自分の年齢や身体の状態に合った食事を知り、実践を行っていく。
- よく噛んで食べる。

4 信州の食を育む環境づくり

- 食育に関心を持つ。
- 様々な機会を通じて食育を体験し、実践できる環境を整える。
- 県や市町村が中心となり、関係機関・団体等と連携し、子どもから高齢者まで途切れることなく食育が実践できる体制づくりを進める。

長野県食育推進計画（第3次）の詳細は、長野県のホームページを御覧ください。
<https://www.pref.nagano.lg.jp/kenko-choju/kenko/kenko/kenko/shokuj/suishin.html>

カントリーウォークに夢乗せて

風の会(小布施町) 小林 つや子

風の会は農家の女性六名で、平成八年に結成しました。私たちの夢は、「楽しい農業をしながら輝いて生きていくこと」です。主な活動内容は、①カントリーウォーク、②食文化・伝統文化の伝承、③遊休農地を利用した玉ねぎ・大豆の栽培と学校給食への提供です。

平成十三年四月二十九日に春うららフラワーウォーキングを開催。農業を元気にしたい、私たちのありのままの姿を見てもらおうと始めたカントリーウォーク(田舎歩き)も今年で十九年目になります。その間に、無農薬の野菜を子どもたちに届けたいと玉ねぎを栽培して給食センターに搬入し、命の勉強にとつなげています。また青豆を栽培して味噌に仕込んで、手前味噌を作っています。

トン汁につかう味噌は風の会特製味噌。春先のキュウリにつけたら絶品です。伝統食のやしょうまを作ったり、畑でリンゴの花を摘んでりんぷらにしたり、アスパラを収穫して焼きアスパラにしたり。りんご、大根、玉ねぎ、じゃがいも、野沢菜、個々に持ち寄った野菜や果物の多いこと。タンポポコーヒ、薬膳カレー、玉ねぎのフライ、赤飯、青豆ごはん等会員が栽培した新鮮な野菜をふんだんに使って、知恵と手間をかけた手作りの昼食はカントリーウォークの一番人気となりました。

また毎回参加して写真をデータで送ってくれる人、遠くは宮崎・大阪・東京方面からのお客さん、自発的に手伝う人、知恵を出し、時には厳しく指導してくれる人。私たちは地域の皆さんに支えられ、大勢の応援隊・お勝手隊に助けられて今にいたっています。これらかも、参加者の人から多くのことを学びながら、共に響きあつて夢に向かって進んでいきたいと思えます。

↓人気の手作りのお昼食
トシ汁のみそは自家製



↑カントリーウォークでの
ーコンゴの花の下での
りマのジョシ

県短生からのメッセージ発信

長野県短期大学 生活科学科 健康栄養専攻 講師 吉岡 由美

長野県短期大学生活科学科健康栄養専攻、栄養管理学ゼミは、平成二十四年より働き盛り世代を対象とした生活習慣病予防のためのメニューを開発してきました。

さかのぼること六十八年前の昭和二十六年に本学は栄養士養成施設として認可されました。それ以降、毎年、栄養士を排出し、栄養士や管理栄養士として保健福祉事務所(保健所)や病院、高齢者施設、学校、保育園、事業所などで活躍しています。ゼミでは、その中で特に栄養教育が届きにくい働き盛り世代へ健康づくりに配慮したメニューの提案やイベントの開催をおこなうなど食に興味・関心を持ってもらえるようかかわってきました。

この度、七年間にわたり、ゼミ生考案メニューを提供し続けてくれている県庁食堂「ししとう」で実施した献立を中心に「県短生からのメッセージ 働き盛り世代のためのメニュー集」を作りました。四季の献立、長野地域で生産されている果物を使った献立など、「適量」、「減塩」、「脂肪を取り過ぎない」、「野菜をしっかりと食べる」を意識した主菜と副菜を組み合わせた定食メニュー、その数七〇を掲載しています。本専攻はこの三月に長い歴史の幕を閉じることにになりました。私たちの取り組みは、「ししとう」に引き継が

れ、さらに、今年度、開学した長野県立大学食健康学科の管理栄養士を目指す学生たちにも引き継がれることになりました。

多くの方々の協力により、所期の目的を達成できましたことに感謝申し上げます。



レシビ集から全144ページで、
レシビ集は、全144ページで、
自分で編集を行っています

「あんずカフェ」を行って

千曲市食生活改善推進協議会 若林 直美

一年半前、地元の社会福祉協議会から「こども食堂」の食事係を委託され「あんずカフェ」と名付けられ、スタートしました。ひとり親家庭の子どもさん方を中心に、昨年は年間四十七回(水・土曜)に行いました。一回平均十八人ぐらゐの参加です。

この冬「あんずカフェ」始めて以来、初の中止が一回だけありました。その理由は、インフルエンザの流行です。学校全体や学年閉鎖までの大ごとにはならなかったものの、学級閉鎖、給食下校(給食を済ませ帰宅する処置のこと)が開始しました。また、スタッフのひとりにインフルエンザの感染が確認され、その後、仕事復帰の時期にはなったものの、我々は大事を取り、勇気ある中止」と決断した次第です。子ども達、スタッフ一同が速やかに連絡を取り合う連携プレーで、インフルエンザの感染拡大を防ぐことができました。その後、平穩に「あんずカフェ」は問題なく続いております。

『あんずカフェ』の内容は、午後五時に開錠。五時半から六時半の間は勉強。六時半から七時までには全員で調理室に集まり楽しくお食事。その後、施設となる八時まで自由時間。体を動かす子、勉強のわからないところを先生に教えていただく子、各々有意義に過ごします。元気はつらつな子ども達に混じり、私達、スタッフも若返らせてもらい、楽しく取組ませていただいております。

私達、千曲市食生活改善推進協議会は、地域に密着し、お役に立てる活動を！と常に心がけ、これからも頑張つてまいります。

↓みんなで一緒に食事



↑調理の様子