

長野地域

食育だより

令和6年3月 第10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。

日本の発酵と食文化を守り続けるために

糀屋本藤醸造舗 代表取締役 本藤 浩史

糀屋本藤醸造舗は、現在は須坂市の「臥竜山南東の地」にあり、創業は明治一年で、私が四代目となり四十年が過ぎました。それ以来ずっと、製造現場で「糀（麹）・味噌・醤油・漬物・納豆」などを、原料の購入から製品の出荷まで、自分の目の届く範囲で長野県産を中心に国産原料のみを使い、昔ながらの糀造りにこだわり、四季の自然を生かした天然醸造で造り続けています。また、今では珍しくなった百年以上使い続けてきた大きな木桶（五トン）を修理しながら、大切に味噌の仕込に使っています。

現在日本の伝統的な醸造業が、時代とともに少しずつ消え去ろうとしています。四十年以上前、長野県の味噌製造メーカーで造る「長野県味噌工業協同組合連合会」に所属している味噌メーカーは三百社以上ありましたが、現在は百社を切り、ほとんどは小規模メーカーで、毎年二〜三社程度が廃業している状況です。その原因は、後継者不足や味噌の消費の減少で売上が減少し、設備投資や経営が難しくなっているからだと思っています。日本の伝統的な発酵食品である味噌メーカーが減少していくという事は、「日本の発酵と食文化」が少しずつ無くなっていくという事でもありません。日本の伝統的な醸造業は、地域に根差した老舗企業が、それぞれ独自の技術と味を守り続けています。小さな味噌蔵は、その蔵にしか住みついていない微生物が、「蔵ぐせ」と称してその蔵独特の風味を醸し出していると言われています。

▼出張みそ造り教室



現代は少子化で製造メーカーの技術者の成り手がなく、職人の高齢化や機械化が進み、長年培ってきた職人の技術や知恵が次世代に受け継がれず消え去ってしまうと、二度と復活することは難しいです。醸造業の職人は、現場で製造しながら試行錯誤を繰り返して、長い時間を掛けて自身の感覚を磨き、技術の向上を目指し、自分の目標とする製品を造り上げるために、地道な努力が必要だと思っています。その様な地味で華やかではない仕事に誇りを持ち、お客様に喜んでいただけることを喜びとして精進したいと思っています。

もう一つ大切なことは子供たちの食育だと考えます。弊社では日頃、自社でのみそ造り教室に加え、小学校等での「出張みそ造り教室」を受けています。自分たちの手で造り上げた味噌を味わう体験、これこそが身近に日本の食文化を感じてもらう良い機会となり、未来の希望になるのではないかと思います。日本の伝統的な発酵や食文化の未来は平坦ではありませんが、近年は海外でも日本の和食や発酵が見直されており、興味を持った人も増えてきていると思います。このチャンスを逃さず、そのような人達にもうまく日本の食文化を伝えることも大切だと思います。

※糀屋本藤醸造舗ホームページ：https://528.jp

教科と連携した中学校での食育の取組み

小布施中学校（小布施町学校給食センター）

栄養教諭 小林 晴江

小布施中学校では、栄養教諭が給食主任と連携した毎日の給食指導や、技術・家庭科や保健体育等教科と連携した食に関する指導を計画的に実施しています。一年生には、食が細かったり食への関心が薄かったりする実態があるため、栄養教諭が常に給食主任と情報共有をしています。例年、技術・家庭科の食の分野は二年生で履修していますが、給食主任が家庭科を担当していることもあり、生徒の実態をもとに一年生の後期に食の分野を入れ替えて授業を実施することにしました。ここでは、題材全体の中で栄養教諭が関わることで最も効果的と考えられる九時間をチームティーチングで三クラスに参画しました。後日、給食の時間に、授業と関連付けた食に関する指導も行いました。授業では、これからは自分に必要な栄養素や量について考えて食事をしたいた等、食について自分のこととして真剣に考える姿が多くみられました。また、授業後に運動部の生徒から食事のとり方について相談を受けたり、給食時にその日の献立の栄養素について質問されたり、苦手な食べ物も食べようとしていたり、生徒の食への意識に変化を感じました。「食生活の自立」を目指し、日常生活に活かせるような指導助言を心がけてきた成果ととらえています。これからも生徒の実態に寄り添い、栄養教諭としての専門性を生かしながら教科等と連携して、食育をすすめていきたいです。

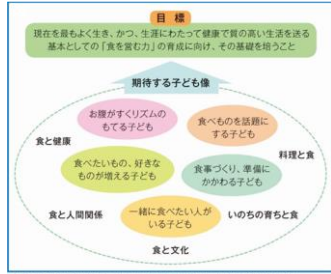


▲授業風景

保育園での食育の取り組み

飯綱町立りんごっこ子保育園 管理栄養士 今村 奈緒美

子どもの頃の「食」に関する経験は、とても大切なものだと思います。食生活の基礎をつくるだけでなく、その子の心の成長にも繋がっていくからです。「食べる」とは生きること。本当にそうだと思います。〇〜五歳の園児がいる保育園のこの時期に、たくさんの「食」に関する経験をして、すくすく成長して欲しいと考えています。



▲厚生労働省「楽しく食べることも～保育園における食育に関する指針～」

飯綱町の保育園では、子どもたちが食べることを大好きになってくれるよう、保育士・調理員と協力して取り組んでいます。まずは給食です。地元産の旬の野菜や果物なるべく利用し、いろいろな食材を食べられるようにしています。食材の大きさや硬さ、味付けなどを調整して、子どもたちが食べやすいように工夫しています。体験では、栽培活動や調理、餅つきや焼き芋などいろいろなことをやっています。野菜を育てるところから調理して食べるまでの過程を通して、食事がどうやってできるのかを体験して、興味を持ってもらうようにしています。また、食育の話もしています。子どもたちの興味をひくものになるよう、内容や媒体を考慮し、少しでも知識として残してくれるように努力しています。

保育園での生活はいろいろな経験ができます。その経験を通して生活のリズムが整ったり、周囲の人と一緒に体験をして感想を伝えあうことができるようになってきたり、嫌いな物にチャレンジできるようになってきたり、たくさんのことが自然とできるようになります。子どもたちにどんな大人になってほしいかを想像しながら、足りない部分を補っていきける様な取り組みを続けていきたいです。

西山大豆で小川村の活性化を目指す

だいず食堂パチョコ 代表 中村 雄弥

「銀河系初、西山大豆のスローなファストフード店」と銘打ち、小川村の道の駅で大豆の創作フードを提供する飲食店「だいず食堂パチョコ」という店を営んでいます。自家栽培・無農薬の大豆や自家製調味料、村内産野菜などを使った創作大豆フード（弁当、バーガーなど数十種）を提供しています。併せて、食育活動も展開し、西山大豆をテーマに、村の活性化を目指すことを大きなミッションとしています。

地域おこし協力隊として二〇一六年四月に小川村に移住。来村して初めて小川村が大豆の名産地と知り、運命を感じました。かつて自分はアフリカ・マラウイ国で青年海外協力隊員として、現地住民の栄養改善のため大豆料理の普及に取り組んでいた経験があるからです。小川村に来て、再び大豆に出会い、「これは天命」と直感しました。

二〇一六年秋より、食育プログラム「だいずの楽校」を開始。伝統料理に詳しい村の先輩方に講師を依頼し、豆腐作り体験、納豆作り体験、大豆の栽培体験など十七講座を開催。約百五十人にご参加いただきました。

地域おこし協力隊の任期終了後、西山大豆の普及をはかりつつ、生計を立てる手段として二〇一九年に「パチョコ」を開業しました。今後は、店の経営と並行して、村内のみならず大豆の魅力を伝える体験講座を開催していく予定です。また、地域の伝統料理を若い世代に継承していくため、「おやきを食べる会」という食を通じた村民交流の場を定期開催しようと考えています。



▲「だいず食堂 パチョコ」開業

長野保健福祉事務所×働き世代への取り組み 健康づくり卓上ポップ Ver.2 を作成しました！

長野保健福祉事務所では、昨年度に引き続き、働き盛り世代に向けた卓上ポップを長野県立大学の健康発達学部食健康学科の学生さんと連携し、作成しました。

今年度は、長野県の課題でもある「塩」をテーマとし、食塩と血圧との関係や減塩の効果、実践のための工夫等、働き盛り世代の減塩と適塩を図るための内容となっています。ポップの中には、学生さんが考案した、減塩で野菜がたくさん摂取できるレシピも掲載しています。彩も良く、簡単に調理することができそうですので、多くの方に作っていただきたいレシピです。

こちらの卓上ポップの設置を希望される方は長野保健福祉事務所までご連絡ください。



▲卓上ポップ Ver.2

信州食育発信3つの星レストラン 新規登録店のご紹介 「キッチン 抛り所」

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。

令和五年度、須坂市にある「キッチン 抛り所」さんが新たに登録されました。登録メニューは、「ハンバーグ(トマトソース)」です。契約農家から仕入れている無農薬野菜をふんだんに使用しており、ドレッシングやソースなども手作り！手間暇かけて作られているメニューです。

皆様も、キッチン 抛り所さんを始め、野菜たっぷりで食塩控えめな、健康に配慮したメニューを食べることができると三つの星レストラン登録店をぜひご利用ください。

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



▲ハンバーグ(トマトソース)