

長野地域食育だより

普及活動と食育

長野県長野農業改良普及センター所長

若林 秀行



©長野県アルクマ

今冬は、例年と比べ暖かい日が続き、降雪も少ない状況が続いています。長野の冬の風物詩である野沢菜漬けの発酵が進み既に酸味が出ているという話や、伝統的な寒干し大根をはじめとした冬の乾燥野菜づくりに支障が出るのではないかとという話も耳にしています。フードサプライチェーンが発達し、生鮮食品がいつでも手に入るようになった昨今ですが、冬場から春の食卓を支えてきたこれらの保存食や、「おやき」や「そば」などの地域に根付いた伝統的な食文化を継承していくことも食育の重要な役割のひとつであると考えています。

さて、食育ボランティアをはじめ食育活動に携わる団体や、長野地域食育推進連絡会の関係者の皆様方には、幼児から学童や高校生まで多くの若者への食生活指導や農作業体験、学校給食への地域食材の供給などの食育活動に加え、一般消費者の方に対しても農産物の紹介や料理講習の開催など、様々な分野における食育活動に取り組んでいただきあらためて感謝申し上げます。

長野農業改良普及センターでは、農村女性リーダーの育成などの普及活動を通じて、地域における食育の推進に携わっておりますが、農村の食文化という視点で食育を捉えると、従来から農村女性の方々により農産物の保存や加工の方法など、先人の残した知恵や技術をはじめ伝統料理や行事食などの次世代に継承すべき食文化を発信する活動が行われており、農村地域では積極的な食育活動が行われてきたと認識しております。

当センターでは、引き続き農村女性組織をはじめとした「農」とかかわりをもつ団体と協働して食育活動に取り組んでまいりますので、長野地域食育推進連絡会の皆様方には、今後とも、地域の食育活動の牽引役としてご活躍いただきますようお願い申し上げます。

未来を担う子ども達のための

「くりんこキッチン」

小布施町教育委員会

小布施町では、全町立幼稚園・保育園の年少（三歳児）以上を対象に「くりんこキッチン」事業を開始して四年目を迎えます。「くりんこキッチン」（以下、キッチンと略）は、園児が自分達の力で調理することを通して、食への関心を高めるほか、最後までやり通すこと、友達への思いやりをもつこと、命の尊さを学ぶことなど、将来、社会の中でたくましく生き抜いていくための基礎的な力を養うことを目的としています。

「キッチン」では（本物と直接関わる体験）を大事に考えています。包丁もまごご用のよく切れないものではなく、サイズこそ小さいですが、ちゃんと切れるものを三歳児から使ってもらいます。その際、大人は我慢して見守りに徹します。



それは、園児が実際に包丁で野菜などを切ったという感覚が半減してしまうと、自分から進んで調理をしてみたいという意欲や自信が湧いてきにくく、作業途中の緊張感や調理し終わった時の達成感などを味わう機会を逃す恐れがあるからです。材料も市販の粉末ではなく、煮干しと昆布から出汁を取ったり、鶏ももを使う際には鶏一羽を解体するのを見せてから調理に取りかかったりするなど工夫をしています。このような体験を通して、苦手な食材が食べられるようになった、食べ物の名前を覚えて食に興味を持つようになった、家庭で積極的に手伝いをすることが増えたなど、園児達に効果が表れてきています。

今後も「キッチン」事業を通して、小布施町の基幹産業である「農業」や「食」の重要性を次の世代へ伝えていき、町の将来を支える子ども達の健やかな成長を願っています。

千曲市特産

「たまねぎ」を通じた食育活動

科野農業塾

科野農業塾は、男女合わせて三十名で、姨捨棚田の保全管理や戸倉たまねぎ祭りの開催、小学生等の農業体験を支援しています。毎月一回定例会を開き、イベントの日程調整や連絡事項の確認を行っています。会員自身も楽しみながら活動することを大切にしています。

多岐に渡る活動の中で食育に携わっているのは、千曲市五加小学校児童の農作業体験です。この活動は今年で十四年目となり、千曲市特産の「たまねぎ」の種まき・定植・収穫体験を通して、農業への理解を深め、命を育む大切さを学んで欲しいと思っています。

体験では三年生が九月に種まき、十一月に苗の定植をします。そして、翌年四年生に進級した児童が六月に収穫を行います。農家ではない子供たちが多いため、初めての体験に目を輝かせている姿が印象的です。

また、体験だけではなく、長野農業改良普及センターと共催で学習会も行っています。学習会では、たまねぎに関して疑問に思っていることなどを子供達から質問してもらい、回答するというたまねぎQ&Aコーナーを行っています。収穫体験が終わった後、オニオンスープを振る舞い、旬のたまねぎを味わってもらいます。たまねぎが甘くて美味しいと好評です。

また、小学校の給食にたまねぎを100kg提供しています。一つ一つ皮をむくのが大変ですが、地元産の食材を子供たちに食べてもらいたいとの思いで続けています。そのお礼として学校給食に招待されており、毎年楽しみにしています。更に、たまねぎ文庫として本の贈呈も行っています。



これからもこの活動が続け、子供たちに「農」と「食」を繋げていきたいと思っています。

年間十時間の食育

須坂市学校給食センター

栄養教諭 高橋和子

須坂市の学校給食は、小中学校・支援学校合わせて十六校、四千七百食を作るセンター方式です。時間までに間違いなく届けること、異物混入がないこと、衛生管理の基準の遵守も含めて、毎日気の抜けない時間の連続です。

食育活動は、年間指導計画に基づく授業への参画、小四・中一への給食時学級指導、PTAや学校保健委員会での講話、見学者の受け入れ等をおこなっています。二百を超える学級数のため、すべてのクラスの授業や活動に関わることはできませんが、市の健康づくり課と教育委員会が連携し、保育園から中学三年生までの食育の目標や年間計画を見直しているところです。

現在、大切に行っていることは「献立に想いをこめること」です。毎日の献立には季節の野菜・旬・行事食や郷土食、栄養素の組み合わせも含めて「意味」があります。それを児童生徒に伝えるために「給食センターだより」を配布しています。学校によって放送だったり、クラスで当番が読んだりと扱い方は様々です。でも、このおたよりを読む三分間が「今日の給食の意味」を知る時間として活用され、食につながる知識や作り手の想いをそこに書きこむことができれば、年間二百日で十時間の食育の時間になります。

給食センターは築四十年になります。施設の古さやできないことを嘆くのではなく、「想い」をこめた「意味」を伝える給食作りや食育を行っていききたいと考えています。



郷土料理を次世代へ

小川村保健センター

管理栄養士 山田知里

小川村食生活改善推進協議会は通称「食改さん」と呼ばれ、現在会員数十三名で活動を行っています。「食べることは生きること」食の大切さを伝え、小川村の郷土食の伝承役として、また健康増進を行うサポート役として子どもたちから高齢者まで幅広い世代が共通にかかわる「食」に関して様々な形で活動を行っています。

昨年十一月、中学校の地域公開講座で中学生や保護者のみなさんと郷土料理の「おやき」づくりを行いました。この地域特有の食材、調理法、味。昔から受け継がれてきた農村の食文化を次世代につなぐよい機会になりました。

小川村を含む犀川・土尻川一帯は「西山」と呼ばれ、起伏が激しく降水量が少ないため水田面積はきわめて少ないこと。畑作地のほとんどが傾斜地という特徴があること。そのため主食として大麦、小麦といった穀物の栽培が多く、米不足を補っていたこと。おやきに対するイメージも随分変わったということ。こうした食改さんたちからの説明にうなずく姿や質問する姿など子どもたちや保護者の方それぞれの反応がありました。

夕食には必ず粉ものを食べていたというエピソードでは、子どもたちから「うちは、今でもそう」との会話も見られ調理台を囲んで各グループが協力しあい、和気あいあいと楽しめたと思います。料理そのものだけではなく、土地の誇りや、歴史、文化、当時の暮らしよりも大事な要素なのだと感じました。

このような活動を通して、食文化に対する関心が高まり、地域農業や歴史に対する理解や興味を引き出すきっかけになればと思います。



「信州食育発信！3つの星レストラン」を

「存じですか？」

長野県長野保健福祉事務所

長野県民は、男女ともに平均寿命日本一ですが、長野県では、さらに一歩進めて「元気で長生き」を目指しています。そのためには、食事が深く関わっています。

食事には、「家庭の食事」と「お総菜を買ってきて家で食べる食事（中食）」、「外で食べる食事（外食）」がありますが、平成二十五年度の県民健康・栄養調査によると二十歳以上で一日に一回以上外食をした人は、約六人に一人であり、今や私達の食事を考える上では欠かせないものとなっています。

そこで、長野県では県民の健康づくりを進めたり、県産食材の利用を促す等を目的に「信州食育発信3つの星レストラン」の登録を行っています。これは、「健康づくり」「食文化の継承」「食べ残しを減らす」という3つの取組（星）を行っている飲食店等の皆様に登録していただき、利用していただくとともに県のホームページ等で情報提供していく事業です。

県全体では、平成二十七年十二月末現在八十九店あり、そのうち長野圏域では十九店です。これらの店では、エネルギーや塩分は控えめ、野菜が多めのメニューを提供したり、県内産の食材を積極的に利用したり、食べきれない方には小盛のメニューが選べたりという「いいこと」がたくさんありますので、ぜひご利用ください。現在登録されているお店は、県のホームページ（アドレス）で検索できます。

アドレス：http://blog.nagano-ken.jp/mitsuboshi/mitsuboshi_restaurant
皆様おすすめのお店がありましたら、ぜひ長野保健福祉事務所までご紹介ください。



編集後記

「食育だより第2号」をお届けします。食育は、様々な方が関わっています。このお便りが、それぞれ皆様の活動を知るよい機会になればと思っています。