

「食でつながる 人づくり・地域づくり」をテーマに、地域での食育の取り組みや長野地域振興局で推進している“ながの果物語り”に関連した記事を掲載しています。

子供が自分のこととして考える食育

北信教育事務所学校教育課長 早川 孝一

「いっぱいおやつを食べているけど、運動もいっぱいしているのいいと思った。これからおやつを食べる量をあらためて、とれる分のカロリーはしっかりとって、たまには自分にごほうびをあげて、考えたことを生活で生かそうと思った。」

これは、北信管内の小学校六年生のAさんが『おやつの食べ方を考えよう』というテーマで学習した際の振り返りです。大人が読んで共感できる内容ですね。この背景には、担任のB先生が児童の興味・関心を基に授業を構想し、栄養教諭のC先生と連携して授業に臨む工夫がありました。

B先生は、食育を子供が生涯にわたって生かせる学習にしたいと考えました。そこで、C先生と相談し、子供にとって身近なおやつを題材にして学習を進めることにしました。また、学年職員と協力し、ICTで簡単にカロリー計算ができるシステムを作りました。Aさんは、B先生が作ったおやつアンケートに答えながら、カロリー計算をし、おやつを食べすぎて自分に気付きませす。そして、友達と相談したり、C先生からアドバイスを受けたりする中で、楽しみながらおやつを適切に食べるにはどうしたらよいかと考えていきました。

食育において、心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付けることが指導の目標の一つとなっています。しかし、栄養の偏り等によって生じる生活習慣病の問題等は、子供によっては、少し遠い話に感じるかもしれません。それを、個々の子供を把握する担任のB先生と、専門的な知識をもつC先生がそれぞれの役割を果たしながら支援したことで、Aさんはおやつの食べ方を窓口に、自分と食との関わりについて考えていました。

子供が自分のこととして考えるために、私たち教職員が各自の専門性や役割を生かしながら子供に関わることを大切にしたいとあらためて感じます。



▲授業風景

果物・野菜の成分変化の特徴から見た有効利用

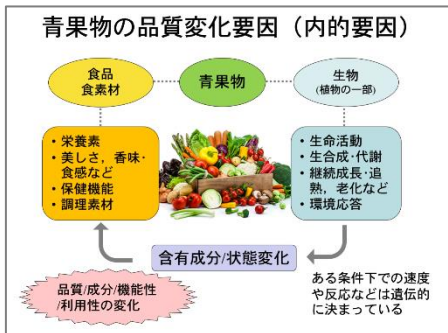
信州大学農学部 濱渦康範

果物や野菜(青果物)は、人の健康に有益な栄養・機能性成分を豊富に含む重要な食品ですが、同時に植物の一部であり、「生き物」という側面ももっています。植物は動物と違って「部分」で生きることができ、卓上のリンゴもお皿の中の生サラダも呼吸をはじめとする様々な生命活動を続けており、含有成分は常に変化し、これに関連して、栄養価や、香味、色、テクスチャーなどの変化がもたらされます。

例えば、アスパラガスは収穫後の変化が速く、基部から組織の硬化が起こり、上部ではビタミンCが急速に減少します。ブロッコリーもビタミンCの良い給源ですが、やはり減少は激しく、貯蔵温度が高いほど速いです。これらの野菜はやはり採りたてが高品質であり、自家菜園の利用がお勧めです。その一方、サツマイモやヤーコンなどは収穫後すぐ調理するよりも熟成させてから調理する方が美味しく、採りたては味の点で損じます。これは、デンプンやフルクトオリゴ糖などの多糖類が、甘味を呈する二糖や単糖に分解・転換されることによります。

また、加工や調理の際に細胞や組織が死んでしまうと、生物学的変化とは異なる種々の化学反応による成分変化が起こります。カット青果物や乾燥の初期などでは生命活動の継続による変化もありますが、加熱加工・調理では生体成分の分解や成分間反応による変化も大きいです。身近な例では、野菜を煮ると細胞壁のペクチンが分解し、軟化したり、酸性条件下ではクロロフィルが黄褐色に変化したりします。また、アントシアニンを含む青果物は加工時の酸・塩基性条件により色調が異なります。

カリンは縮合型タンニンを多く含む、長時間の煮沸抽出液を砂糖と煮詰めてゲル化させると赤い綺麗なゼリーができます。以上のように、青果物の取扱によって、目に見える(見えない)様々な変化が生じますので、その特性をよく知って有効活用することが望まれます。



▲品質変化の図

地域での食育普及活動

食の匠 袖山 妙子

「食の匠」は、須坂市が次世代食文化人材育成事業の一環で養成講座を行い、所定のカリキュラムの学習を終了した者で構成されています。須坂市に伝わる食文化や伝統野菜、郷土食、行事食などを大切にしながら、家族で食べる大切さ、命をいただく大切さ、地域に伝わる食べごと文化について、次世代を担う親子に語り伝えていくことを目的として、平成二十八年より活動してきました。

箱膳・郷土食を市の施設やイベントで提供したり、幼稚園で、子ども達と一緒に作ったりして食育活動をしてきました。

令和二年より新型コロナウイルス感染症が世界中に蔓延したことで、感染予防のために私たちの活動が大きく制限されてしまいました。

令和三年、公益信託駒澤嘉須坂生涯学習振興基金助成金を活用し、いままでの活動をまとめ、冊子を製作することにしました。若い世代や子ども達に食文化を伝えることが願いました。二十回以上の会合を重ねてようやく令和四年三月に親しみやすい絵本風の冊子「いただきます。」が出来上がりました。

昨年四月から、市内の公民館、幼・保育園で読み聞かせながらの配布活動をしてきました。コロナ禍で遅延しましたが全幼・保育園の年長組の園児達に配布できました。

令和五年も、冊子「いただきます」の配布活動を通して地域に食育普及の活動をしていきたいと思えます。



▲冊子「いただきます」

長野果物語り・長野地域産果実について

長野農業農村支援センター 伊藤 秀昭

長野県は広く起伏に富み、地域ごとの様々な気候の中で多様な果物が作られています。

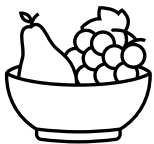
その中でも、長野地域は、果樹の生産額が長野県の中で40%を超え、一年中おいしい果物であふれています。

そんな果物を活かし、地域の産業振興、地域活性化のため、長野地域振興局では「ながの果物語り」という活動に取り組んでいます。令和4年度は首都圏での長野地域の果物の認知度向上のため、新幹線で果物を東京まで運び、東京駅構内でPR販売を行う、「新幹線マルシェ」を開催し、旬を迎えたぶどう、りんごを販売し、約2,000人のお客様に250万円余の売り上げがありました。また、県内のバイヤーさんたちに農家の果物生産現場を見ていただく「現地見学会」を開催し、そのすばらしさを認識していただき、取り引き開始となりました。長野地域は果物の生産地ですが、意外に地域の方の認知度が低いのが「果物語り」の活動をしてわかってきました。

来年度は長野市を訪れた観光客や地元の消費者に対し、旬の果物を味わってもらうための直売所巡りを促す企画をしていきます。

国の協議会は、果物摂取を毎日の食生活に定着させるため、1人1日当たりの目標量を「可食部で200g以上」とする「毎日くだもの200グラム運動」を推進しています。

積極的に長野の果物を食べ、健康に暮らしましょう。



▼新幹線マルシェ 東京駅りんご販売



長野保健福祉事務所×働き世代への取組み

健康づくり卓上POPを作成しました！

長野保健福祉事務所では、今年度、働き盛り世代へ向けて卓上POPを作成しました。

この卓上POPは、不適切な食習慣等による生活習慣病が増加している働き盛り世代へ向けて、主食・主菜・副菜を揃えたバランスのよい食事に加え、野菜1日350g、果物1日200gの適量摂取など健康づくりをテーマとしています。

POPには、長野県立大学の健康発達学部食健康学科の学生さんに案をいただきながら考案したレシピも掲載しています。忙しい働き世代の方でも手軽に作れる野菜や果物のレシピとなっていますので、ぜひご覧ください。

また、今回作成したPOPのレシピ等については、長野地域の公式 Instagram 「tabetell nagano【タベテルナガノ】」へ投稿しておりますので、ぜひチェックしてみてください。

今後も、地域のみなさまと連携しながら、世代に対応した食育の取り組みを展開していきたいと思えます。

※卓上POPをご希望される方は当所管理栄養士までお問い合わせください。



▲卓上POP



長野地域の公式 Instagram

「tabetell nagano【タベテルナガノ】」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！

