

食育だより

毎年6月は食育月間
毎月19日は食育(19)の日



令和5年度
中野市 南部・北部
学校給食センター

中野市食育推進計画(第3次)
基本方針 (R1 制定)

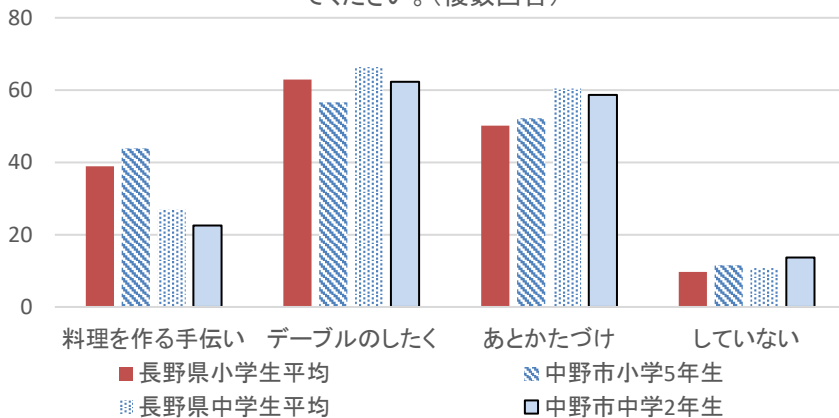
みんなで食育(実践の輪を広げよう) ~食でつながる豊かなまちなかの~

「食育」とは、さまざまな経験を通じて、食に関する知識と食を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。たくさんの方が関わることで、食事ができ、命がにつながることを忘れてはなりません。食べることは生きることです。家族と、友達と、「食べること」についてもっと話してみませんか？

~こんなことも食育です~

- ◇家族そろって楽しく食事をする
- ◇栄養のバランスを考えて食べる
- ◇買い物に行き野菜などの産地を調べる
- ◇食事の手伝いをする
- ◇自分で料理を作ってみる
- ◇農作物の栽培の体験をする
- ◇食事のマナーを考える

ふだんしている食事の手伝いで、あてはまるものに○をつけてください。(複数回答)



れいわねんど じどうせいと しょくかん じつたいちようさなかのし けっか
*令和4年度 児童生徒の食に関する実態調査 中野市の結果より



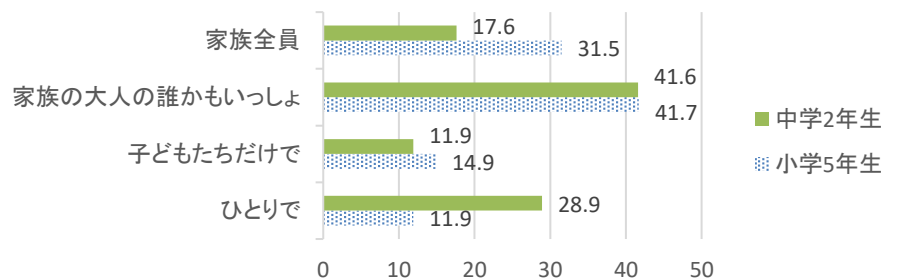
なかのし
中野市のみなさんは、家でテーブルの支度や、あとかたづけの手伝いをする人が多いようです。小学校では料理を作る手伝いをする人は長野県全体より多かったです。していない人もみられます。身の回りのできることから始めてみましょう。

みんなで食べると おいしいね!

毎日の食事、ひとりで食べることはありませんか？家族や仲間と会話を楽しみながらゆっくり食べる食事は、心からだげんきも体も元気にしてくれます。中野市のみなさんは家族全員や家族の誰かと食事をしている家庭が多いようでした。



いつも朝食はだれと食べることが多いですか



れいわねんど じどうせいと しょくかん じつたいちようさなかのし けっか
*令和4年度 児童生徒の食に関する実態調査 中野市の結果より

共食とは・・・一人で食べるのではなく、家族や友人、地域の人など、誰かと一緒に食事をすることです。

~共食をするといいいこといっぱい~

<p>食事のマナーが身につく</p> <p>姿勢や箸の持ち方、「いただきます」「ごちそうさま」のマナーが身につきます。</p>	<p>楽しく食事ができる</p> <p>誰かと一緒に食べると会話も弾み楽しく事ができ、食に対して興味がわきます。</p>	<p>食文化が継承される</p> <p>家庭の味、行事食、「もったいない」の心など日本の食文化を伝えることができます。</p>
<p>規則正しい食生活</p> <p>食事や間食の時間が規則正しいので、健康的な生活習慣につながります。</p>		
<p>苦手なものが食べられる</p> <p>他の人がおいしそうに食べていると、苦手な物も「食べてみよう」という気持ちにつながります。</p>		



中野市のおいしい農産物を食べましょう



これからの季節は、中野市の旬の野菜や果物がたくさんとれます。

中野市には、学校給食のために野菜や果物を育ててくださっている、

J A中野市「学校給食出荷者の会」や豊田地区で活動されている「ふるさとファーム」という生産者さんのグループがあります。新鮮でおいしい、地元で作った農産物を、みなさんに食べてもらいたいと、心を込めて育てていただいています。



◇中野市の学校給食では、地元の食材を積極的に取り入れています。

市内のたまねぎ畑のようす

地産地消の良いところ



- 生産者が近くにいたので、顔が見えて安心。
- 住んでいる地域の自然や歴史を知ることができる。
- 採れたてなので新鮮で栄養価の高いものをおいしく食べられる。
- 生産地から運ぶ距離が短いので、排気ガスも少なく環境にやさしい。

地産地消



◇食べ物の生産者や、食にかかわる様々な人への感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶ができるとういんですね。

長野県の郷土食(郷土料理)を知ろう

同じ県内でも気候や風土が大きく違います。

日本は南北に長く、海に囲まれた島国です。地域によって気候が違うため、とれる農産物や海産物も違います。郷土料理は、それぞれの地域でとれた食材を使い、その地域に合った調理方法で昔から作り続けてきた料理のことをいいます。

急斜面の畑作地帯では、麦と大豆が主な作物です。おやきは、人が集まるもてなし料理としても作られてきました。

にしやま ちく
西山地区



おくしの
奥信濃

豪雪地帯の奥信濃には、野菜漬けや笹ずし、山菜料理があります。

安曇平は米どころ。塩の道を通しての日本海の文化の影響も受け、えごや、年取りのぶりがあります。

あずみだいら
安曇平



ぜんこうじだいら
善光寺平

信濃の穀倉地帯と言われるだけに、蚕・麦・米作り・畑仕事とせわしない時期が多いと言われます。身を粉にして働中で育ってきた「こびれ」の料理がたくさんあります。ひたし豆や、やししょうまがあります。

斜面に切り開いた土地を有効活用し、そばや麦を作り主食にしてきました。塩を使わない「すんぎ漬け」や開田かぶが知られています。



きそ だに
木曽谷

さくだいら
佐久平

佐久地域では、千曲川や真の清流を使い、栄養満点の鯉を育ててきました。山梨県の影響も受けています。

県下一あたたかな伊那谷は、天竜川の恵みを利用し、農作物も豊かです。五平餅や干し柿があります。

いな だに
伊那谷

すわ ぼんち
諏訪盆地



厳しい寒さを生かし、寒天や凍り豆腐を作り保存食としてきました。諏訪湖でとれたワカサギ料理があります。

*長野県は南北に長く、山に囲まれ川が流れているので、それぞれの地域に個性的な食文化が育ちました。