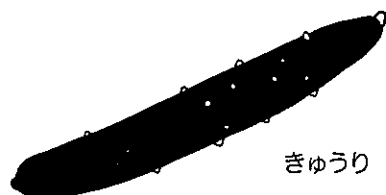
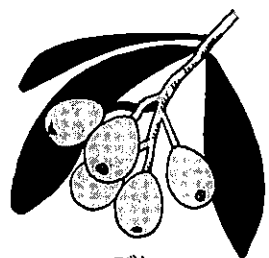


6月



きゅうり



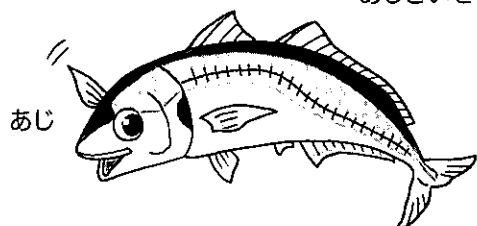
びわ



梅干し



あじさいゼリー



あじ



中学校用

よくかんで食べよう



中学生に大切な 脂 質

エネルギー源や脳の発達に不可欠

脂質は、体を動かすための日々のエネルギーとなり、脳の発達にも必要不可欠な栄養素です。一方、生活習慣病の原因になるため、とり過ぎには注意しましょう。



p.2~4のデータを編集部サイト <https://schoolpress-editors.jp> で配信しています。ダウンロードするには、8日号のp.8に記載しているパスワードが必要です。保護者や児童生徒に配布する目的に限り、出典を明示し、HPまたはメール、アプリ等で配信することができます。

給食ニュース

長野県の4つの地域それぞれの食文化

長野県立大学 健康発達学部 教授 中澤弥子

長野県の気候風土と食文化の特徴

南北に長く、標高3000m級の山々が連なる長野県は信州とも呼ばれ、地域により気候風土が大きく異なります。8つの県と接し、県の約80%が山地で海に接していないため、川魚や山の幸が多く利用されてきました。冷涼な気候がそばの栽培に適し、長く厳しい冬を越すために信州みそや漬物などの保存食が発達しました。県内は北信、東信、中信、南信の4つの地域にわけられ、各地で独自の食文化が形成されました。

4つの地方の食文化

県庁所在地・長野市を中心に千曲川沿いに広がる北信地方では、気温や水温が低いため、稲作に不適な地域が多く、二毛作が可能な長野盆地でも、米を節約する工夫として、小麦やそばなどの雑穀を活かした粉物文化が発展しました。おやきのほか、粉を丸めて汁で煮るおつめりや、めん状にするぶちこみ、にらせんべいなどが工夫され、暮らしを支えてきました。また、丘陵地では、信州りんご、小布施栗、川中島白桃、あんずなどの果樹栽培も盛んです。長く厳しい冬を越す保存食として、野沢菜漬などの漬物が発達しました。みそ漬はやたらに、野沢菜漬の古漬けはおやきの具材として人気があります。

上田盆地と佐久盆地を中心とする東信地方は、夏は高温で長い日照時間と乾燥した晴天

が続き、昼夜の寒暖の差が大きい内陸性気候を生かして、くるみ、巨峰、ブルーベリーなどの果樹栽培が盛んです。八ヶ岳連峰の高原地帯では、レタスやキャベツなどの高原野菜が国内屈指の生産量を誇ります。佐久平は、高地高冷のために二毛作に適さず、稲刈りの終わった水田で千曲川の清流と豊かな伏流水を利用して、身の締まった「佐久鯉」を誕生させ、川魚の食文化を発達させました。鯉料理には、鯉こく、あらい、うま煮などがあります。

中信地方は、松本盆地と木曾川沿いの木曾地域で構成されます。松本平では内陸性気候を利用した安曇野りんご、波田すいか、山形村産ながいも、松本一本ねぎ、豊富な湧き水で育つ安曇野わさびなどの地域特産の果樹・野菜の栽培が盛んです。木曾地域では、山深い地理的環境から生まれた独自の発酵食品や保存食が特徴で、すんき漬けやなれずしの万年ずしなど、滋味あふれる郷土料理が発達しました。

南信地方は、天竜川沿いに長細く伸び、北部の諏訪地域では寒さが厳しく乾燥した気候を生かして、食物を凍らせてつくる寒天や凍りもちなどの加工業が発達し、冠婚葬祭では天寄せがつくれます。南部の伊那地域は、比較的温暖な気候で、河岸段丘ではさまざまな農作物がつけられ、ざざむしや鹿肉などの川・山の幸の食文化も形成されました。

信州の食には、滋味豊かで高尚な味わいがあると思います。信州産の食材や郷土料理を、ぜひ味わってみてください。

プロフィール

中澤弥子(なかざわ ひろこ) / 長野県立大学教授、博士(保健学)、専門は食文化研究。和食文化国民会議 副会長、日本家政学会食文化研究会 部会長など歴任。著書に『現代“間食”考 狭間からみる人間の食』野林厚志編 平凡社刊など。