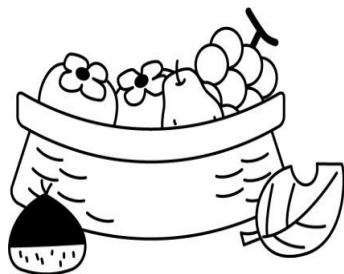




# 第3次高森町食育推進計画

(2020年度～2024年度)



長野県高森町



## 目 次

I	計画の基本事項	2
	計画の位置づけと期間	
II	第2次計画の達成目標に対する評価	3
III	これまでの取組と課題	7
	朝食	
	肥満	
	高血糖	
	地産地消	
	食育の理解	
	食文化（郷土料理の伝承）	
	高森町の「食育」への取り組み ～5つの目標にむけての実績～	10
	高森町のライフステージを通じた保健活動と実態	13
IV	基本理念	14
V	基本目標	15
VI	施策の展開（これからの活動）	16
VII	達成目標	22
VIII	計画推進体制と関係者の割合	24
IX	資料	
	・ 南信州を代表する行事食・郷土食	
	・ 行事◇行事食・郷土食の説明	
	・ 南信州農畜産物	

# I 計画の基本的事項

## 食をめぐる現状と第3次計画の策定

「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ」ことを目的として平成17年6月に食育基本法が制定されました。

その後、同法に基づき、平成18年3月に食育推進基本計画、平成23年3月に第2次食育推進基本計画が作成され、国及び地方公共団体、関係機関・団体等の多様な主体による食育の活動が推進されてきました。

この間、食を取り巻く社会環境が大きく変化してきており、食に関する価値観やライフスタイルの多様化が進んでいます。また世帯構成の変化やさまざまな生活状況により、健全な食生活を実践することが困難な場面も増えてきています。朝食欠食に代表される食習慣の乱れ、肥満、生活習慣病、伝統的な食文化の継承などは引き続き課題であり、さらに生産から消費までの一連の食の循環を意識し、食品ロスの削減等環境に配慮する必要もあります。国ではこれらの課題解決のため2016年度から2020年度までの5年を期間とする第3次食育推進基本計画を2016年（平成28年）3月に策定しました。「実践の環を広げよう」というコンセプトのもと、「若い世代を中心とした食育の推進」「多様な暮らしに対応した食育の推進」「健康寿命の延伸につながる食育の推進」「食の循環や環境を意識した食育の推進」「食文化の継承に向けた食育の推進」の5つの重点課題を掲げています。

高森町では国の方針に基づき、第1次食育推進計画（平成22年度～平成26年度）、第2次食育推進計画（平成27年度～平成31年度）を策定しました。「食で育む元気な“こころ”と“からだ”」を基本理念として掲げ、取り組みを進めてきました。第1次計画では「生活リズム、栄養バランス」、第2次計画では「朝食欠食率の減少」を目標の主軸に取り組んできました。

これまでの成果と食をめぐる現状や課題を踏まえつつ、今後も高森町の食育を総合的かつ計画的に推進していくために「第3次高森町食育推進計画」を策定します。町民一人ひとりが「食」についての意識を高めるとともに、多様な主体が連携して食育に取り組みます。

## 計画の位置付けと期間

この計画は食育基本法第18条第1項に基づく市町村計画として位置付けます。また、高森町第7次振興総合計画（まちづくりプラン）における分野別計画として推進を図ります。

期間は2020年度から2024年度までの5年間としますが、必要に応じ随時見直すこととします。

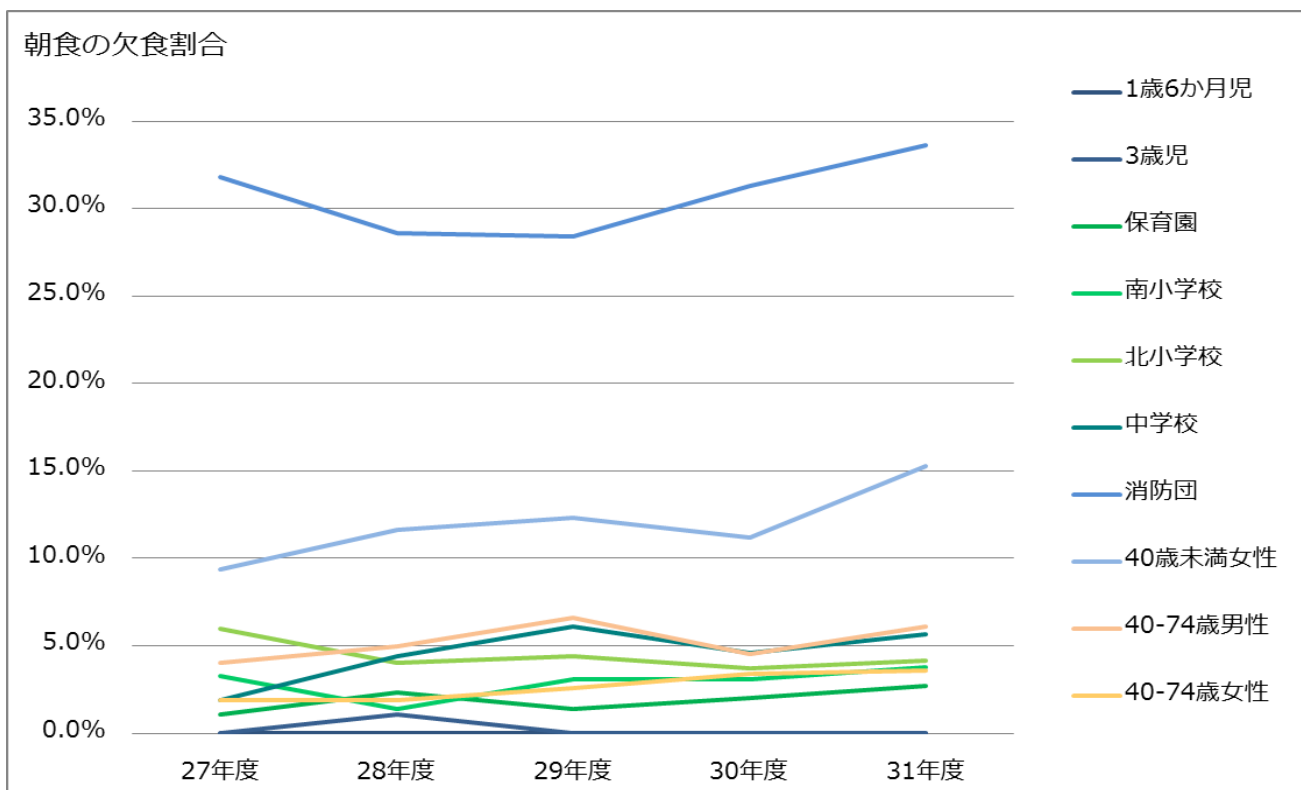
## Ⅱ 第2次計画の達成目標に対する評価

### 目標1：朝食の欠食割合の減少

	20年度	26年度	27年度	28年度	29年度	30年度	31年度	目標値
					平均	平均	平均	
1歳6か月児		0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
3歳児		0.7%	0.0%	1.1%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
保育園	8.0%	8.4%	1.1%	2.3%	1.4%	2.0%	2.7%	0.0%
小学校	5.8%	11.3%	南小 3.3%	1.4%	3.1%	3.1%	3.8%	0.0%
			北小 6.0%	4.0%	4.4%	3.7%	4.2%	
中学校	5.2%	2.4%	1.9%	4.4%	6.1%	4.6%	5.7%	0.0%
消防団		34.4%	31.8%	28.6%	28.4%	31.3%	33.6%	15.0%
40歳未満女性	8.0%	14.5%	9.4%	11.6%	12.3%	11.2%	15.3%	
40-74歳男性	5.7%	3.4%	4.0%	5.0%	6.6%	4.5%	6.1%	
40-74歳女性	2.0%	2.2%	1.9%	1.9%	2.6%	3.4%	3.6%	

※朝食摂食率

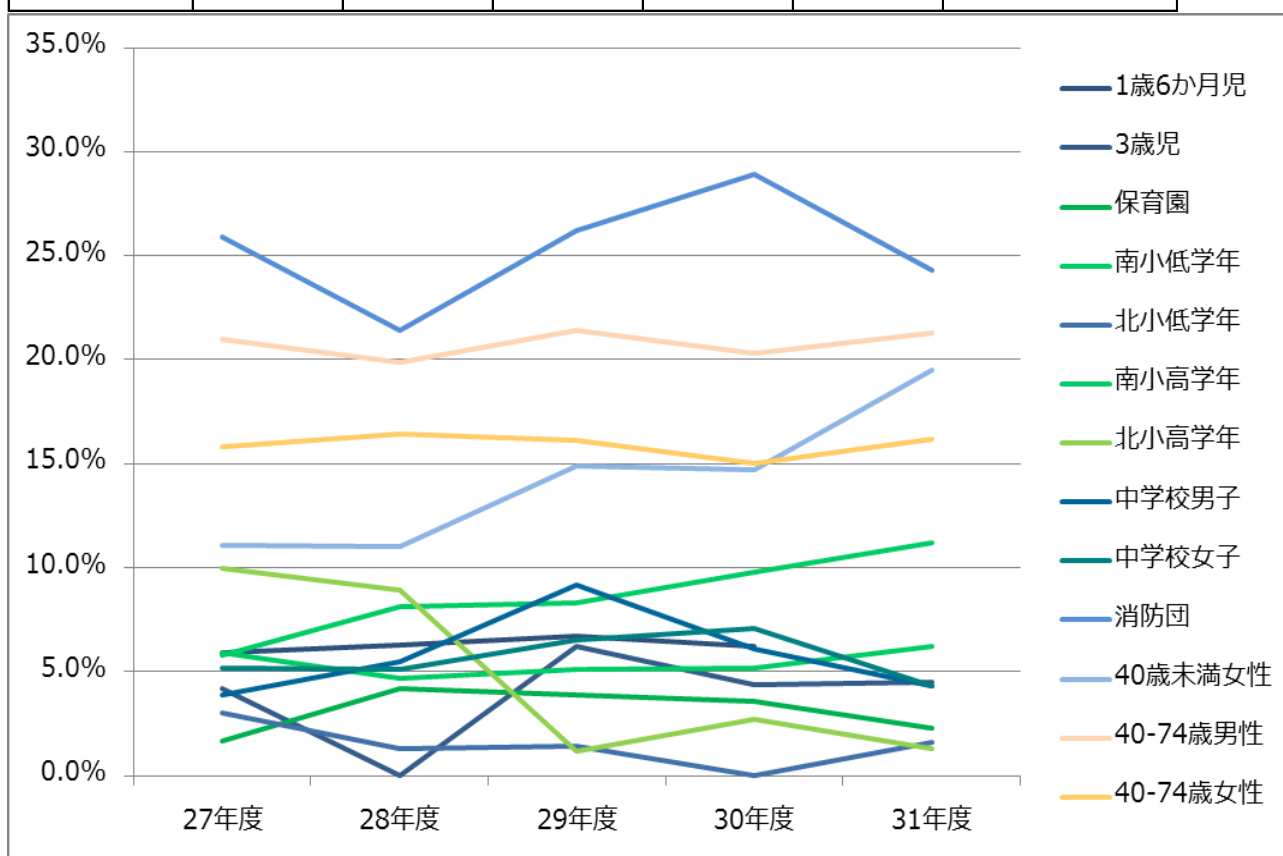
94.0% 93.5% 93.6% 92.5%



年度ごとに増減はありますが、消防団（20代、30代男性）、40歳未満女性は朝食を毎日食べる習慣が低い傾向にあります。全世代に向け、食育セミナー（株式会社タニタヘルスリンク委託）、食育・朝食アンケート、広報への掲載などで啓発を行ってきましたが、目標値には達していません。今後もアンケートを実施し、実態や課題を把握するとともに、目標値の見直しと引き続き全世代へ広く啓発し、朝食摂取の習慣の向上に取り組めます。

## 目標2：肥満割合の減少

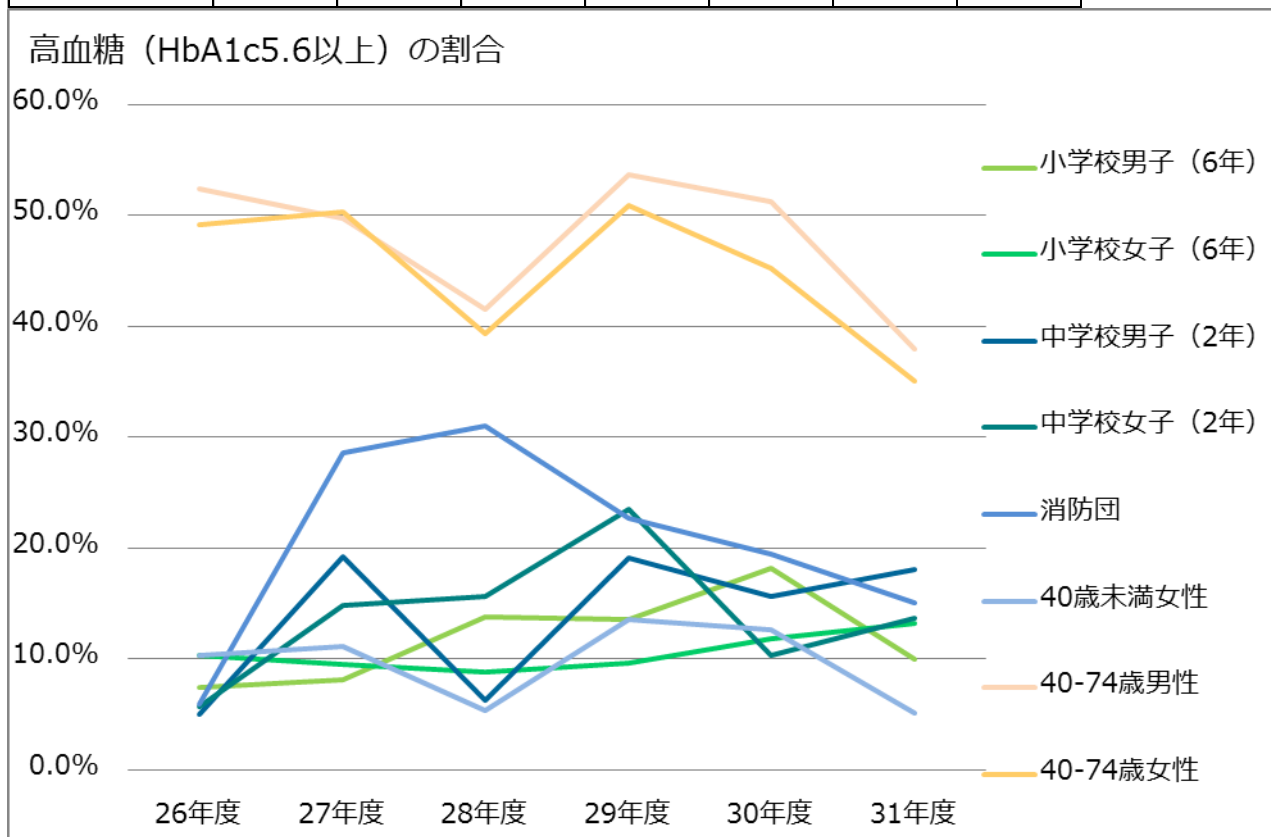
	27年度	28年度	29年度	30年度	31年度	目標値
1歳6か月児	5.9%	6.3%	6.7%	6.2%		3.0%
3歳児	4.2%	0.0%	6.2%	4.4%	4.5%	2.0%
保育園	1.7%	4.2%	3.9%	3.6%	2.3%	男2.0% 女3.0%
南小低学年	5.9%	4.7%	5.1%	5.2%	6.2%	男2.5% 女3.5%
北小低学年	3.0%	1.3%	1.4%	0.0%	1.6%	男2.0% 女0%
南小高学年	5.8%	8.1%	8.3%	9.8%	11.2%	男2.5% 女3.5%
北小高学年	10.0%	8.9%	1.2%	2.7%	1.3%	男9.3% 女0%
中学校男子	3.9%	5.5%	9.2%	6.1%	4.3%	5.0%
中学校女子	5.2%	5.1%	6.5%	7.1%	4.3%	5.0%
消防団	25.9%	21.4%	26.2%	28.9%	24.3%	14.0%
40歳未満女性	11.1%	11.0%	14.9%	14.7%	19.5%	
40-74歳男性	21.0%	19.9%	21.4%	20.3%	21.3%	
40-74歳女性	15.8%	16.4%	16.1%	15.0%	16.2%	



年度ごとに増減はありますが、消防団（20代、30代男性）は4人に1人の割合で肥満傾向にあります。母子手帳発行時、乳幼児健診、小中学校生活習慣病予防健診後の授業や集団健診等の機会に、情報提供や保健指導を通して伝えてきました。保育園、小学生一部、中学生は31年度割合が減少し、目標に達しています。成人男女ともに割合が高く、消防団は目標には達していません。

### 目標3：高血糖（HbA1c5.6以上）の割合の減少

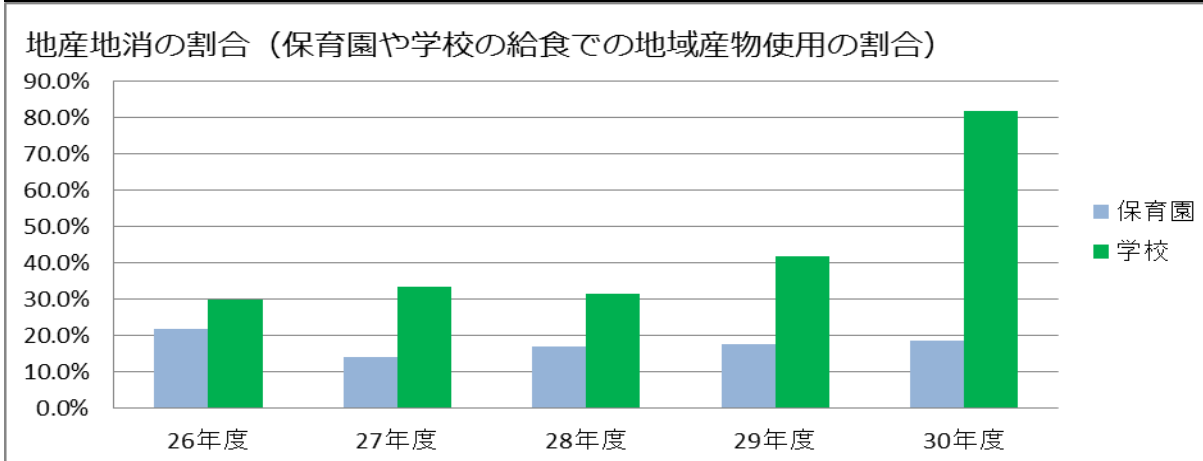
	26年度	27年度	28年度	29年度	30年度	31年度	目標値
小学校男子（6年）	7.4%	8.1%	13.8%	13.6%	18.2%	10.0%	6.0%
小学校女子（6年）	10.3%	9.5%	8.8%	9.6%	11.8%	13.2%	8.0%
中学校男子（2年）	5.0%	19.2%	6.3%	19.1%	15.6%	18.1%	5.0%
中学校女子（2年）	5.7%	14.8%	15.6%	23.5%	10.3%	13.7%	5.0%
消防団	5.9%	28.6%	31.0%	22.7%	19.5%	15.0%	5.0%
40歳未満女性	10.3%	11.1%	5.3%	13.6%	12.6%	5.1%	
40-74歳男性	52.4%	49.8%	41.5%	53.7%	51.3%	38.0%	40.0%
40-74歳女性	49.2%	50.3%	39.3%	50.9%	45.2%	35.1%	37.0%



年度ごとに増減はありますが、40-74歳男女ともに2～3人に1人の割合で高血糖が認められています。40-74歳男女は26年度と比較して割合が減少しており、目標に達しています。中学校男女は26年度と比較して、ともに割合が増えています。小中学校生活習慣病予防健診後の授業で生活習慣や遺伝等の関係を伝えてきましたが、中学生5人～6人に1人の割合で高血糖が認められ、目標には達していません。生活習慣病（糖尿病等）の若年化が懸念される中、高森町では発症を遅らせていけるよう、乳幼児期からの関わりを継続して行っていきます。

## 目標4：地産地消の割合の増加

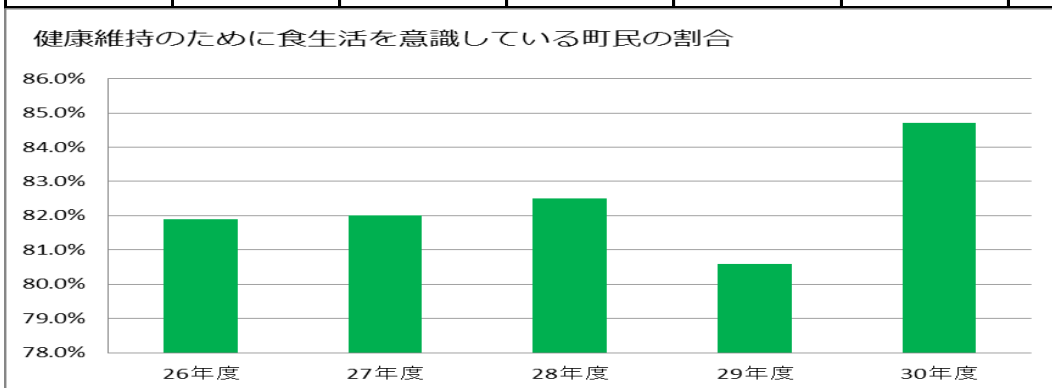
	26年度	27年度	28年度	29年度	30年度	目標
保育園	21.6%	14.0%	17.0%	17.4%	18.6%	70.0%
学校	29.8%	33.5%	31.6%	41.9%	82.0%	70.0%



重量計算となるため、ご飯（米）と牛乳をすべて給食で提供している学校の方が割合は高くなっています。学校は30年度、計算方法を保育園と合わせた為、増加したように見えます。保育園でも意識をしていますが、地元野菜の収穫時期が天候の影響を受け、確約できないことから、献立との兼ね合いもあり、取り入れることへの課題があります。

## 目標5：食育を理解している割合の増加

	26年度	27年度	28年度	29年度	30年度	目標
町民アンケート	81.9%	82.0%	82.5%	80.6%	84.7%	90.0%



町民 2,000 人アンケート結果より

たかもり ACE プロジェクト、かきまる健康チャレンジ等の取り組みも軌道にのり、町民の方の健康への意識、食育の理解も高まってきていることが考えられます。しかし、まだ、目標には達していません。

### Ⅲ これまでの取組と課題

#### ●朝食

朝食は元気の源です。1日を快適にスタートさせ、規則正しい生活リズムを整えるためにも朝食を食べることは大切です。脳や筋肉に必要な栄養を届け、考えること、からだを動かす機能をより向上します。また、朝食を食べることで、昼食や夕食の過食を防ぎ、肥満予防にもつながります。

朝食欠食については町内保育園、小学校、中学校の保護者向けのアンケート実施し、実態を把握しています。消防団では操法大会当日の血液検査の問診、40歳未満女性、40～74歳男性・女性は町集団健診の問診票で実態把握をしています。食べない理由としては「早寝早起きができない」「食べる時間がない」「食欲がない」などが多くあがっています。

乳幼児健診・相談で幼少期からの規則正しい生活リズムをつけることや、朝食の必要性を今後も継続し啓発していきます。また、青壮年期を対象とした健康教室を開催し、生活習慣病予防の点からも朝食の必要性について啓発に取り組みます。加えて男女問わず若い世代は次世代に食育をつなぐ大切な担い手でもあるため、20歳代、30歳代の女性の朝食摂取状況も引き続き把握していきます。

#### ●肥満

自分の適正体重を意識することは、生活習慣病予防の第1歩です。長期間の肥満は、生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症等）を発症する可能性が高くなります。乳幼児期から成人期まで全世代に応じた食事摂取基準の知識を身につけることが大切です。乳幼児健診・相談、小・中学校において行っている生活習慣病予防健診後の授業、夏・冬休みの健康相談等を通じて情報提供をしていきます。成人期では検査や健診後の説明会で個別支援を行っていきます。

#### ●高血糖（HbA1c5.6以上）

糖尿病は、食事の改善で予防できる疾患の1つです。若いうちからの心がけが大切です。重症になると失明、足の切断、透析導入の合併症だけでなく、脳血管疾患（脳梗塞、認知症）、心臓病（狭心症、心筋梗塞）などを引き起こす可能性が高まります。

生活習慣病予防健診として血液検査を小学6年生、中学2年生で実施しています。その結果をもとに、生活習慣病予防健診後の授業として、からだの状態を生徒自身が確認できるようにしています。夏休み等を使って、親子の健康相談も実施しています。今後、更に、1人1人が意識していけるよう継続した学習機会の提供をしていきます。実態や社会状況に応じて進めて参ります。



## ●地産地消

飯田下伊那では富んだ自然風土から、多様な農産物が生産されています。地元で採れる農産物は、飯田下伊那の風土やここに暮らす人に適した食材であり、保育所、小中学校の給食でも多く利用されています。栄養教諭からのお便りも保護者への意識づけになっています。

保育園では、なるべく地元産を使用できるよう仕入れ先に依頼をしています。学校給食では、営農支援センター「ゆうき」と提携し、地元産物の供給をより多くできるよう努めています。米や牛乳は高森町産となっています。引き続き地元農畜産物利用率の向上に取り組んでいきます。

子育て支援センター「あったかてらす」で開催しているつどいの広場では、季節の野菜や果物をおやつとして食べています。営農支援センター「ゆうき」やJA等地域事業者のイベントでも地元農畜産物を意識して料理教室や試食の提供等が行われています。

また地産地消の取組を通して地元農産物の良さ、おいしさを広く地域の方に知ってもらい、外食時には地元農産物を活用したお店を選択していただくことや、各家庭の食卓でも地元農畜産物が積極的に利用されるよう推進していきます。

## ●食育の理解

妊娠期から、乳幼児の子育て時期（乳幼児健診・相談）、幼児期、学童期、思春期、成人期、高齢期等全ての世代の課題に合わせた「食」を考えられる機会を設けています。株式会社タニタヘルスリンクのセミナーを取り入れ、全世代に向けた「食育セミナー」を開催してきました。乳幼児へのリズムあそびを取り入れた食育まつりや小学生の料理実習セミナー、中学生、子育て世代、小中学生保護者へのセミナー、町民全体に向けた体組成計測定を含めたセミナーを開催しました。

乳幼児健診・相談では、集団の学習機会を通し、はじめての「食」から成長に合わせた「食」の課題が解決し、日常の「食」が豊かなものになるよう情報の提供をしています。

保育園では、食事に必要な基本的習慣（箸の持ち方、食器の持ち方）から、食べ物の働きについて等、毎日の食事の大切さを伝えるとともに、クッキング保育など経験できる機会も提供をしています。

## ●食文化（郷土料理の伝承）

飯田下伊那は、昔から季節や暦に沿ってさまざまな行事が行われてきました。農作業や自然の移り変わり、日々の暮らしの中から生まれた行事には、子どもも大人も楽しみな料理がつきものでした。風土や季節にあった食の知恵や工夫がたくさんありました。

しかし、近年生活の多様化や核家族化が進み、地域の伝統行事が減少する中で、行事食を家庭で作

る機会が少なくなってきました。また、気候や環境の変化が、身近な食材であった野山の恵みや、地元の農産物にも影響を及ぼすようになってきています。

また、郷土食である市田柿の活用については、食育事業として小学校でも地域の方々、JA 等地域事業者の協力のもと、干し柿、柿のおやつ作りの体験をしています。有志の食に関するボランティア団体も町内には多数あり、それぞれが普及活動をとおして幅広い年代層に郷土食に親しんでもらう取組を進めています。

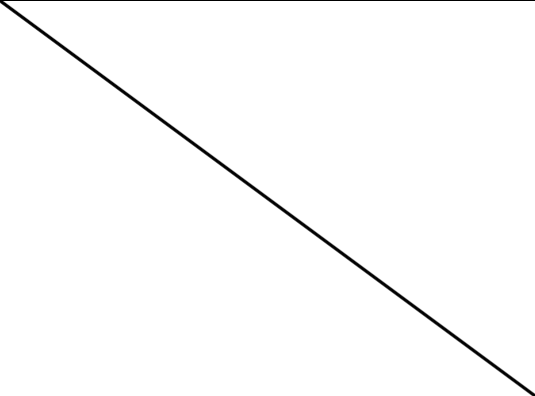
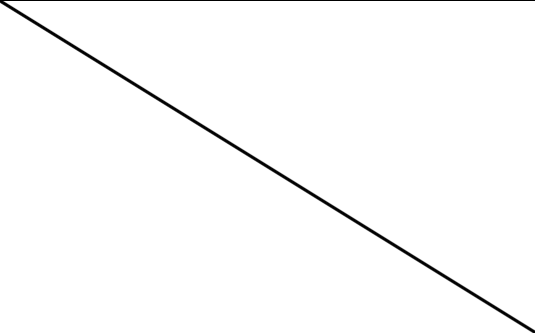
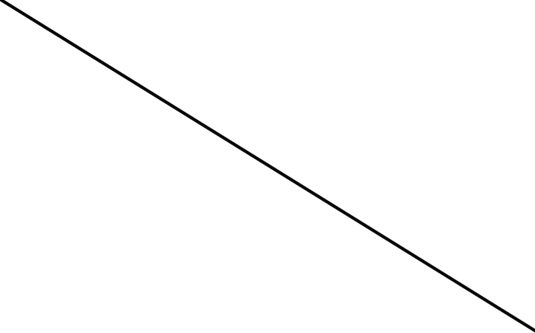
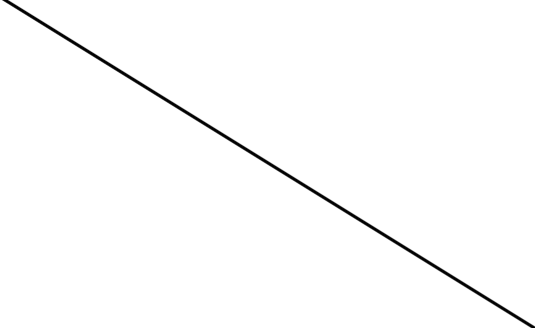
行事食、郷土食を知ることで、この地域の食材をおいしく食べるための知恵や工夫を知る事ができます。現代の食生活の中でも各家庭や地域で季節や行事に合わせて取り入れていくことで、現代に合った食文化として定着させ、次の世代にも伝えていくことが、健康や環境を考えた食生活を指す上でも大切です。

また、健康を意識する環境の整備としても大変重要であると考えています。

第2次高森町食育推進計画 高森町の「食育」への取り組み ～ 5つの目標にむけての実績 ～

第2次 高森町食育推進計画 5つの目標	食改高森	みなみ信州農業協同組合	あったかてらす	高森町立保育園	吉田河原保育園
朝食欠食割合の減少	子どもたちの料理教室の折に「早寝・早起き・朝ごはん」という、生活の基本の大切さを伝えた。簡単にできるレシピの紹介をし、関心をもってもらった。	おはよう広場（朝市）にて200食限定の朝食を提供。	「朝食セミナー」、「食育まつり」を健康福祉課と共催した。食育について親子で学べる機会となった。あったかてらす応援隊のみなさんが揚げたじゃがいもを参加者に配り、地元産のものを使ったおやつを試食をした。	配布物で、朝食に関しては簡単レシピを、共食に関しては共食をすることで得られる効果を記載した。また、朝ごはんを食べるために必要な生活習慣や、現在の朝食状況に合わせたひと工夫を記載し、伝えた。	毎月の配布物で朝食の必要性について記入し、保護者の意識の向上を図った。また、園児にも「何を朝食べてきた?」と聞いたり、「朝ごはんを食べて元気に登園してね」などと、具体的に声をかける等朝食に関心を持てるように働きかけを行った。
肥満割合の減少	ヘルスクリーニング、健康診断等の結果をみて、日頃の生活を見直すよう、話し合った。各自、食事のバランス等を考えると共に、体も動かすようにした。	対象者に保健指導を実施。		年2回、カウプ指数と肥満度を計測し、値が高い園児の保護者の方には栄養士や保育士を通して気をつけていただくよう、食事量や内容について伝えた。各園で給食のおかわり等食事のとり方について検討した。	身長・体重から肥満度や痩せの数値を割り出し、対象となる園児の保護者の方には、栄養士や保育士から話をした。その結果、おやつ等食生活を気をつけ正常値になった園児もいた。保育園では対象の園児には盛り付けに配慮したり、よく噛むことを話したり個別に対応を行った。
高血糖割合の減少	糖尿病食のメニューで調理実習し、汁物の塩分測定を行った。その他実習の際には調味料の計量に注意し、薄味に心掛けるようにした。			配布物で、清涼飲料水の砂糖の量や1日に子どもが摂取して良い砂糖の目安量等を伝えた。今後おやつを取り方に関する情報を発信していく予定。	特に夏場の水分補給で、ジュースの過剰摂取に気を付けるよう情報の発信をした。
地産地消の割合の増加	調理実習の際は自家製の季節の野菜を持ち寄って、行った。	営農支援センター“ゆうき”と連携して年7～8回の料理教室を開催。 おはよう広場（朝市）にて地元農産物の販売を行った。	つどいの広場で季節の野菜や果物をおやつとして食べた。子育て教室で地元産のものを使ったおやつを手作りして食べた。	業者と話をし、地元農産物を優先的に取り入れて頂くようお願いした。	取引業者と話をしながら発注を行った。
食育を理解している割合の増加	高野豆腐の実習の際は会員以外への呼びかけをし、参加人数を増やした。会の活動内容を伝えた。	高森南小学校での、市田柿のおやつ作り、五平餅作りの出前教室へ協力。夏休みに営農支援センター“ゆうき”の料理教室を利用して、地域伝承食の親子料理教室を開催。	食育まつりや子育て教室を通して、食事のマナー（そろりまで待つ、挨拶、片づけなど）を学んだり、親子、友達と一緒に食べる楽しさを体験した。	配布物で子どもに適した箸の長さや食器の形を伝えた。また正しい箸の持ち方と、食器の持ち方を伝えた。給食や行事食に関する情報を配布物等で伝え、個々に希望があった場合はレシピの提供等も行った。	食育活動（野菜作り、年中・年長のクッキング保育、食べ物の働きについてのお話）を通して、食べる事への意欲・大切さを幼児期より育てていくよう計画したが、クッキングは、インフルエンザの流行や食中毒注意報などで計画通りに進まないこともあった。

学校給食センター	南小学校	北小学校
配布物による啓発、また試食会、来入児の際の呼びかけを行った。給食試食会、交流給食の際に親子に向けて朝食の大切さについて話をした。家庭科（特活）の授業を行った。	発育測定、体重測定と同時に朝食チェックを実施。保健室来室者への朝食指導の実施（食べない日があったり全く食べないという子もいる。また内容がパンやおにぎり等、単品になりがちであった）。町とタイアップした参観日の講演会では食育についての講演を聴いた。具体的でよかったと大変好評だった。	保護者に対しては、学校保健委員会でバランスの良い朝食の必要性について考え、全校に資料を配布した。生活習慣の指導の中で扱った。
食事の見本となる給食づくりの追及。	高森町実施の夏休み健康相談や12月の懇談会での相談希望の保護者と懇談し、病院の受診につながった児童もいた。	体育科の計画で1学期は遊具パワーアップ月間、2学期はマラソン月間、3学期はなわとび月間を設けて、全校で体を動かすことができた。週1回のお昼のふれあいタイムも体を動かす遊びを取り入れ、行うことができた。また、町の保健師との健康相談、養護教諭との個別懇談を実施した。
食事の見本としての給食づくり。掲示物による啓発。	6年生の生活習慣病予防学習を1月に実施し、糖尿病について町の保健師より話をしてもらった。朝食の大切さや運動習慣の重要性に気づくなど、今後の生活習慣を見直す機会になった。	6年生に対し、血液検査の結果を見ながら、町の保健師から糖についてのお話を聞いたり、指導をもらった。
農家との連携をとり、地場産物の活用、紹介を行った。米飯の日を増やした。	地域の方々に教えていただきながら、干し柿・柿のおやつ・豆腐作りを体験し、地域の特産物への理解を深め、大事にしていきたいという思いを深めることができた。また栄養教諭による配布物で給食での地産地消について意識づけができた。	各学年、畑で野菜を栽培、収穫し、味わって、地産地消の体験ができた。また給食センターより地元農家の方から紹介の掲示物をもらったり、大豆の学習や市田酪農の見学を通して地元の方から直接お話を聞く機会を持つことができた。
新給食センターの紹介をしながら地域の方にも給食を食べてもらい、積極的に食育活動を行った。放送や配布物を使っでの指導を行った。	栄養教諭からの「給食だより」を読むことは、つねに栄養素や旬、献立のいわれなどを意識することにつながった。毎月の歯の日にあわせた献立では、噛むことを意識できた。6年生の家庭科で栄養教諭による「1食分の献立づくり」の授業で食についての興味関心が高くなった。さらに給食についても意識が高まることとなり、栄養教諭の配属校であること、センターが近いことなど、高森町の良さを感じることができた。	6年生の家庭科授業では、栄養教諭からの指導を受けた。保護者に向けて、学校保健委員会と試食会で給食センター栄養教諭から話をしてもらった。学校保健委員会で、保護者、教職員向けに株式会社タニタヘルスリンクの管理栄養士による講演を実施し、講演内容のまとめを全校へ配布した。PTA講演会で駒ヶ根グリーンホテル総料理長の山越氏からお話を聞く機会を持つことができた。

高森中学校	産業課	健康福祉課	住民代表
<p>欠食調査の実施（欠食生徒はアンケートが無記名式なので個別指導はできなかった）。保健室で来室カードに朝食の様子を記入する欄を設け、それを元にした個別指導の実施。女子の毛髪の相談により朝食の欠食が原因とわかり、改善できた。中3家庭科の授業で「受験期の食事」として朝食欠食と学力の関係を学んだ。保健委員会による朝食アンケートを実施し、それを元としたクラス毎の理想的な朝食のポスター作成した。保健委員会で「健康生活見直し週間」を行い、朝食の大切さを考えた。</p>		<p>学童期の調理実習セミナーの実施（食育まつり、学校保健委員会：北小、PTA講演会：南小）。各種健診で生活リズムの乱れが成長や生活習慣病と関連があることをお伝えした。保育園、小学校、中学校にて朝食アンケートを実施した。広報やホームページを通じて簡単にできる朝食のポイントなどを紹介した。</p>	<p>朝食は必ず食べる習慣ができた。朝食を必ず食べることで、生活リズムの改善になった。離乳食を作るママさん向けに出汁の取り方や味付けの方法など基本を伝えることを提案した。</p>
<p>中学生の時期は心身ともに難しい時期で、慎重に指導を行うことが望ましい為、町の保健師に来校してもらい、専門的な立場で指導していただいた。年5回の体重測定を行い、急激に体重が増加した生徒へは養護教諭による個別懇談を実施した。</p>			<p>健診後に身体測定および血液検査の結果から、相談・指導を実施（小・中学生、成人）。親子に対して、個別相談を実施。特定保健指導の実施。腹囲、BMIから対象者を抽出しポールウォーキング（7月・11月実施）、すっきりボディ教室（1月・2月）を実施。</p>
<p>町保健師による2年生対象の指導により、生徒たちは興味・関心を持つことができた。また肥満、LDLコレステロール高値者、HbA1c5.8以上の生徒と保護者を対象に町保健師による個別懇談を実施した。生徒に血液検査からわかる身体のしくみを理解するための授業を実施した。</p>			<p>生活習慣病予防健診後の授業にて保健師による一日の食事摂取基準の話をした。各種健診で資料や展示などを用いて、年齢や体の状態に応じた砂糖の1日の摂取目安量を伝えた。地区担当保健師、管理栄養士による健診の結果をもとにした健康相談・指導（小・中学生、成人）。</p>
<p>学校保健協議会による講演に株式会社タニタヘルスリンクの管理栄養士をお招きし、親子対象に講演を聴いた。2年生の家庭科の授業「消費生活と環境」の中で食品の選択と購入、地産地消について学んだ。毎日の給食から地域で生産されている旬の食材を知ることが出来た。</p>		<p>地元産の野菜などを用いた料理教室の継続開催（営農支援センターゆうき主催）。第107～113回の計7回実施。参加者数79名。町管理栄養士の派遣・参画、また料理の内容を季節の行事や旬を意識するようにした。</p>	<p>離乳食教室や離乳食の試食で地元産の野菜を使用するように心掛けた。男性の料理教室や営農支援センター“ゆうき”の料理教室などを通じ、旬な地元野菜を使用した。</p>
<p>家庭科の授業で食育について扱い、理解を深めた。また、栄養教諭より保護者同席での「給食から学ぶ効果的な食事の摂り方」、また「朝食とスポーツ栄養」と題しての講演会を実施。委員会の活動として、バランスのよい食生活について放送等で理解を深めた。</p>		<p>食育についての情報をホームページ、ケーブルテレビで提供した。広報を通じ、簡単朝食メニューの紹介。食育推進会議の実施。株式会社タニタヘルスリンクの管理栄養を講師として招き、全町の未就園児や学童期の児童とその保護者を対象に食育セミナーを実施。</p>	

高森町のライフステージを通じた保健活動と実態

根拠法		健康増進法															
		母子保健法		児童福祉法		学校保健安全法		労働安全衛生法		高齢者の医療の確保に関する法律・介護保険法							
高森町振興総合計画(7次)		分野D:健康の実現 分野B:子育てしやすい環境の実現 なりたい「あなた」に会えるまち～日本一のしあわせタウン高森～															
健康高森21		①健康意識の醸成 ②健康寿命の延伸・健康格差の縮小															
対象者	ライフステージ	妊婦(胎生期) (75)人 ※31年度妊娠届数		0～5歳 (586)人		6～14歳 (1276)人		15～17歳 (436)人		18～39歳 (2532)人		40～64歳 (4129)人		65～74歳 (1849)人		75歳以上 (2226)人	
		母体づくり		からだづくり・体力づくり、生活習慣病発症予防						生活習慣病発症予防		生活習慣病発症予防・重症化予防					
明確化対象者	健診	妊婦健診		乳幼児健診・相談				保育園		学校健診		消防団健診 ヘルススクリーニング		特定健診		ヘルススクリーニング	
		出生数78人 低出生体重児割合 21.8%		30年度				30年度		30年度		30年度		30年度		30年度	
健康づくり計画、食育推進計画の指標項目	体格	30年度		30年度		30年度		30年度		30年度		30年度		30年度		30年度	
		やせ 3.5% ふうふう 90.6% 太り気味 3.5% やや太り過ぎ 2.4%		31年度		31年度		31年度		31年度		31年度		31年度		31年度	
健康づくり計画、食育推進計画の指標項目	血管血液	31年度		31年度		30年度		30年度		30年度		30年度		30年度		30年度	
		4ヶ月 特になし		7ヶ月 離乳食回数1回: 21/80		10ヶ月 離乳食回数2回: 15/78		12ヶ月 離乳食回数3回未満: 4/85 卒乳未: 41/85		1歳半 卒乳未: 8/88 おやつ3回以上: 9/88 おやつ時間決めてない: 7/88		2歳 卒乳未: 1/79 おやつ3回以上: 17/79 おやつ時間決めてない: 8/79		2歳半 卒乳未: 1/84 おやつ3回以上: 16/84 おやつ時間決めてない: 12/84		3歳 おやつ3回以上: 17/97 おやつ時間決めてない: 20/97	
健康づくり計画、食育推進計画の指標項目	食生活	30年度		30年度		30年度		30年度		30年度		30年度		30年度		30年度	
		朝食を食べない日がある・朝食を食べない		朝食を食べない日がある・朝食を食べない		朝食を食べない日がある・朝食を食べない		朝食を食べない日がある・朝食を食べない		朝食を食べない日がある・朝食を食べない		朝食を食べない日がある・朝食を食べない		朝食を食べない日がある・朝食を食べない		朝食を食べない日がある・朝食を食べない	

## IV 基本理念

高町町では、町民一人ひとりが食を通じた健康づくりに対する知識を学び実践できる力を育み、自らの健康を守り豊かな人生を送り、幸せに暮らすことを目指しています。さらには、地元農畜産物などへの理解を深めながら地産地消の推進を図ることをめざします。

食育基本法では、食育を「生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することで、生涯にわたっていきいきと暮らせることを願うものです。

# 食で育む「こころ」と「からだ」

高森町では第3次食育推進計画において、食育を《健康づくり》《地域とのつながり》《食文化の継承》の3つの視点から捉え、国の第3次食育推進基本計画で重点に掲げられた「若い世代を中心とした食育の推進」「食の循環や環境を意識した食育の推進」「食文化の継承に向けた食育の推進」に対する取り組みを行っていきます。

朝食を食べることは、生活習慣病の予防や脳が活発化し勉強や仕事の能率が上がる等の効果があることがわかっています。また、1日3食食べる基本的な食習慣が身に付くことで、共食にもつながり、食事の大切さを見直すきっかけにもなります。

旬の食材のもつ力、地域に昔から伝わる伝統食、この地域で生活するからこそ感じ取れる「食」と、からだに合った「食」、また引き継いでいきたい文化の「食」もあります。生活の中で切り離せない大切な「食」をつなげていくことが個人だけでなく、地域の豊かさにつながります。

これらのことから第3次食育推進計画も引き続き朝食欠食率の減少を目指して、若い世代・働き盛り世代を中心に朝食を食べることの大切さを伝えていきます。

家庭・保育園・学校・職場（企業）・地域等においてさまざまな形で町民が主体的に取り組める食育を推進します。

## V 基本目標

### 1. 朝食習慣をつけよう！！

朝食は1日の活動をスタートさせるための大切なエネルギー源となります。朝食を食べないと血糖値が下がり、頭や体が目覚めません。食べることで脳が活発化し、集中力が高まり、勉強や仕事の能率が上がります。

成長期にある子どもは、身体と学業の両面において朝食が大事な要素となり、小さいころから朝食を食べる習慣をつけて生活のリズムを整えるとともに、望ましい食習慣をつくるのが大切です。

朝食を抜いて2食の生活では肥満になることがわかっており、また、1日のスタートとなる朝食を朝早い時間に食べることで、糖尿病予防（重症化予防）につながることもわかってきています。若い世代・働き盛り世代は生活習慣病の予防のためにも朝食をとる習慣が大切です。

### 2. 旬の地元食材を食べよう！！

河岸段丘の地形、気候、風土から、飯田下伊那ではさまざまな種類の農畜産物が生産され、その加工品も含めて地元には多くが流通しています。町民が地元農畜産物の魅力に気づき、日々の食生活に取り入れることで、地元の消費拡大、生産者の販路拡大に結び付け、食の循環や環境を意識した食と農のサイクルづくりを推進します。

身近に農業地域があり、多様な生産者がいる環境を生かし、家庭、保育園、学校、公民館、地域等で連携した農業体験を推進します。

特に子どもたちは、食料の生産現場を実際に体験することで、生産者や食に関わる人々のさまざまな活動に支えられて食生活が成り立っていることを知り、食べ物への感謝の心を育てます。

地元でとれる旬の食材は、この地域で生活するからだにあったものになります。春夏秋冬の季節の変化に体調も変わってきます。からだにあった旬の地元食材を食べることを推奨していきます。

### 3. 伊那谷の食文化を楽しもう！！

食生活の多様化や核家族化など環境の変化のなかで、この地域で長年引き継がれてきた行事食や郷土料理を実践する機会は少なくなってきました。伊那谷の食文化として再認識し、調理方法やそのいわれを学び実践する機会をもち、家族や地域の人と一緒に食事を作り、一緒に食べることで次世代へ継承していきます。

「食」のボランティア団体の方と、関係機関との横のつながりを大切に、地域がつながりを持って伊那谷の「食」を楽しみ、親しめる機会の継承をしていきます。



## VI 施策の展開（これからの活動）

目標1 朝食習慣をつけよう！！（からだづくり、生活リズム、バランス食）

### 1 家庭の取り組み(課題含む)

- ・食育の中心を担う。
- ・朝食を毎日食べる（限られた時間の中でも、栄養が整った朝食を毎日食べるよう工夫する）。
- ・家族と一緒に食べる「共食」の推進。
- ・食事の際、その食品の栄養素などを子どもたちに教えながら、バランスよく食べ、楽しく食事をする。
- ・生活リズムを整える（遅い時間の夕食や食べすぎが、朝の起床時間を遅らせたり、空腹感を損ねたりすることで、朝食の欠食につながる恐れがある）。

妊娠期：子どもの生涯にわたる健康づくりの基礎を確保する。

乳児期：味覚の形成、生活リズムの確立、生活習慣の土台をつくる。

幼児期：朝食の習慣づくり、生活リズムの確立、生活習慣の土台をつくる。

学童期：自分で料理を作る体験をする。

思春期：自分で料理を作る体験をする。

青年期：バランスよく食べる。楽しく食事をする。男性の健全な食生活の推進。

壮年期：バランスよく食べる。楽しく食事をする。

高齢期：バランスの摂れた栄養状態、身体機能や生活機能を維持する。楽しく食事をする。

### 2 高森町の取り組み（健康福祉課）

#### ㊦妊娠期

- ・母子手帳交付時、胎児の成長に沿った食生活などの情報提供をする。
- ・バランス食、生活リズムなどの生活の基礎となる話をする。

#### ㊧乳幼児期

- ・乳幼児健診にて、味覚の形成、内臓の発達（消化酵素の出る時期）、生活リズムの確定されてくる時期などの話をする。

#### ㊨学童・思春期

- ・食育講座、調理実習の開催
- ・生活習慣病予防健診後の授業において、朝食のはたらき（朝食を食べる事の大切さ）を伝える。

#### ㊦成人期

- ・消防団血液検査、ヘルススクリーニング、特定健診当日及び結果説明会にて、個別相談をする。
- ・重症化予防の個別訪問（朝食と高血糖が関連していること等を伝える）。

#### ㊦高齢期

- ・ヘルススクリーニング当日及び結果説明会にて、個別相談をする。

### 3 あったかてらすの取り組み

- ・五感を使って味わうための体験教室。
- ・利用者のお子さんの食事に関するアドバイス

### 4 保育園の取り組み

#### ㊦町立保育園

- ・朝食が身体に良い働きをすることを配布物等を通して家庭へ啓蒙していく。
- ・現在のニーズに合った朝食の情報を伝えていく。

#### ㊦吉田河原保育園

- ・朝食の大切さを知る。
- ・生活のリズムを整える。→朝食へと繋げる。
- ・バランス食を心掛ける。

等、保育園からのお便りなどの発信で関心が持てるよう知らせていく。

### 5 学校の取り組み

#### ㊦学校給食センター

- ・教科等で朝食の大切さを指導する。
- ・生活リズムについても教科等から求めて指導する。
- ・食事の大切さを伝えていく。

#### ㊦高森南小学校

- ・保健室：発育測定・体重測定の際の保健指導として、朝食に関しての指導を実施していく。  
来室者にも随時指導していく。
- ・様々な教科指導の中で扱っていく。家庭科の中で朝食の学習をする。栄養教諭に指導をお願いし、朝食の大切さについて考える機会を持つ。保健指導の教科指導において、それぞれの立場で多くの機会を使いながら指導していく。

### ㊦高森北小学校

- ・保健指導で、朝食と関連付けて、体づくり、生活リズムの確立、食事のバランスについて指導していく。体重測定時の生活チェックから実態を把握し、朝食の大切さを指導していく。

### ㊧高森中学校

- ・朝食の欠食調査の結果を受けて、欠食の生徒には個別に指導する。
- ・朝食摂取の重要性について栄養教諭から指導していただく。
- ・保健委員会の活動の中で、「朝食アンケート」を取り、朝食について考える機会とする。

## 6 地域での取り組み

### ㊦食ボランティア

- ・一日の体力の源となる食習慣を心がける。(忙しい人はなんでも良いから少し食べること)

### ㊧みなみ信州農業協同組合 高森支所

- ・朝市にて地元食材を使った朝食の提供を行う(数量限定)。

### ㊨産業課

- ・商工会等で通じた町内企業に対する経営者と従業員の意識啓発(朝食習慣に関する部分を商工会員企業に配信)

## 目標2 旬の地元食材を食べよう!! (地産地消、安心安全、食農体験)

### 1 家庭の取り組み(課題含む)

- ・家庭菜園(野菜作り等)をし、季節の新鮮な野菜を食べ、安心安全な食事を心掛ける。
- ・食品を購入する際は、地元農畜産物を意識する。
- ・旬の地元食材を知り、家庭料理で旬のものを食べる。

### 2 高森町の取り組み(健康福祉課)

- ・南信州の農畜産物の情報を提供、周知していく。
- ・身体にとって旬の地元食材を食べることの意味について情報提供していく。
- ・地元食材を使った家庭料理の実習機会の提供・紹介をしていく。

### 3 あったかてらすの取り組み

- ・丸山公園あったかはぐくみプロジェクトの皆さんと共に畑の栽培活動を行い、収穫の喜びを味わう(大根・二十日大根・ほうれん草・サツマイモ・小松菜の収穫と小麦を使っの料理)。

- ・おでんパーティーを行う。

## 4 保育園の取り組み

### ㊦町立保育園

- ・食材取引のある業者と話し、高森町、下伊那産の食材を優先的に仕入れて頂く。
- ・畑活動を通して、収穫の喜びや感謝の気持ちを育む。

### ㊧吉田河原保育園

- ・体験しよう！作ってみよう！探してみよう！食べてみよう！

## 5 学校の取り組み

### ㊦学校給食センター

- ・高森町産や飯田下伊那産の食材利用の増加を考える。
- ・新しい農家の開拓。

### ㊧高森南小学校

- ・給食でも地域の食材を取り入れていただき、あらためて地域地産に興味を持ちながら食せるように、意識づけしていく。

### ㊨高森北小学校

- ・給食センターと連携して行う。各クラス、畑で野菜をつくり収穫する。
- ・給食を、匂を感じながら味わう。畑作業を通して安心安全な食を考える。

### ㊩高森中学校

- ・家庭科の授業「消費生活と環境」の中で、食品の選択と購入、地産地消について指導する。
- ・総合の授業の中で、地元の食材について理解を深める。
- ・給食センターから地元産の物を紹介してもらう。

## 6 地域での取り組み

### ㊦食ボランティア

- ・野菜や果物で自家栽培のものがあれば、なるべくそれを持ち寄って調理をする。
- ・無農薬栽培ができそうなものは、その方法を工夫してやる。

### ㊧みなみ信州農業協同組合 高森支所

- ・朝市にて地元食材を使った朝食の提供を行う（数量限定）。
- ・営農支援センター「ゆうき」と連携して、年間6回、ケーブルテレビにて料理番組を放映する。番組でレシピを紹介する。
- ・「高森生産者直売部会」の皆さんが「アメリカンドラック高森店」内に地元農産物を取扱

いしている。

## ㊦産業課

- ・地元産野菜等を用いた料理教室の開催等による普及啓発の推進

伊那谷の食文化を楽しもう！！（郷土料理、季節の食事、伝統食材）

### 1 家庭の取り組み(課題含む)

- ・郷土料理や季節の食事、伝統食材を知り、食卓に出す。
- ・家族と一緒に郷土料理や季節の食事、伝統食材の食事を楽しみながら、食べる。  
(共食の推進)
- ・季節の行事等で食べられている物を再度やってみる。
- ・味噌を作って味噌汁を食べる習慣につなげる（日本の食文化の推進一例）。

### 2 高森町の取り組み（健康福祉課）

- ・南信州の郷土料理、季節の食事、伝統食材等の情報を提供、周知していく。
- ・郷土料理や季節の食事、伝統食材を使った家庭料理の実習機会の提供・紹介をしていく。
- ・食育講座にて、郷土料理、季節の食事、伝統食材等に触れる機会を提供していく。（あつたかてらすと共催）

### 3 あつたかてらすの取り組み

- ・食育講座にて、郷土料理、季節の食事、伝統食材等に触れる機会を提供していく。（健康福祉課と共催）

### 4 保育園の取り組み

#### ㊦町立保育園

- ・地元の食材や郷土食・行事食を伝え、親しみを持ち、子どもと一緒に味わってもらうよう働きかける。

#### ㊦吉田河原保育園

- ・郷土料理・伝統食材 知る→献立に入れながら、お便りにて知らせる。→特に保護者へ

### 5 学校の取り組み

#### ㊦学校給食センター

- ・郷土料理等を調べて給食にも取り入れていく。

#### ㊦高森南小学校

- ・地域の方々に教えていただきながら、干し柿・柿のおやつ・豆腐作りを体験する。（この活動は子どもたちにとって、地域の特産物への理解を深め、大事にしていきたいという思

いが深まる活動になっている)。

#### ㊦高森北小学校

- ・給食センターと連携して行う。特産品で、地元の食文化にふれる。
- ・給食で出される季節の食事、郷土料理を味わう。

#### ㊧高森中学校

- ・給食を通して郷土料理や季節の食事、伝統食材についての理解を深める。
- ・給食の授業の中で、地域を知るということで、郷土料理について調べたり、伝統食について理解を深めたりする。

### 6 地域での取り組み

#### ㊦食ボランティア

- ・各団体、地域等の声かけがあれば、今まで通り協力、参加をしていきたい。(横のつながりをもっていく)

#### ㊧みなみ信州農業協同組合 高森支所

- ・朝市にて地元食材を使った朝食の提供を行う(数量限定)。
- ・営農支援センター「ゆうき」と連携して、年間6回、ケーブルテレビにて料理番組を放映する。番組でレシピを紹介する。

#### ㊨産業課

- ・販売や飲食サービス、観光などの産業やビジネスとして持続可能な取り組みの試行と確立を目指す。
- ・飯田女子短大との包括連携協定に基づく市田柿等伝統的な農産物を利用した加工食品等の研究・開発(5品目以上)
- ・小学校等での市田柿の給食や手作りおやつ作りなどの学びと体験機会づくり(年1回以上)

#### ㊩地域・一般

- ・郷土料理など、レシピを探して作ってみる。

## Ⅶ 達成目標

基本目標に対して、達成の状況が客観的な指標により把握できるよう数値目標を設定します。

### 目標1：朝食習慣をつけよう！！（朝食欠食率の減少）

全ての世代で朝食を食べる習慣が身についた人が増えるよう取り組んでいきます。

	現状	2020	2021	2022	2023	2024	目標
3歳	100.0%						100%
保育園（児）年少以上	97.3%						100%
北小学校（児童）	95.9%						100%
南小学校（児童）	96.3%						100%
中学校（生徒）	94.4%						100%
保育園（保護者）	91.1%						100%
北小学校（保護者）	93.0%						100%
南小学校（保護者）	87.6%						100%
中学校（保護者）	88.8%						90%
消防団	66.4%						80%
40歳未満男性	73.3%						80%
40歳未満女性	84.8%						90%
40－74歳男性	93.9%						95%
40－74歳女性	94.4%						95%

### 目標2：旬の地元食材を食べよう！！（地産地消の増加）

町全体で、安心安全の地元農畜産物を意識して食べていけるよう取り組んでいきます。

	現状	2020	2021	2022	2023	2024	目標
保育園	18.6%						20%
小中学校（給食センター）	82.0%						85%
町民（意識調査）	78.6%						80%

### 目標3：伊那谷の食文化を楽しもう！！（実践機会の増加）

全ての世代で、行事食や郷土料理を知り、楽しめる機会を得られるよう取り組んでいきます。

	現状	2020	2021	2022	2023	2024	目標
あったかてらす（未就園）							3
町立保育園	34						34
私立保育園（吉田河原）	50						50
学校・給食センター	北小学校	16					16
	南小学校	16					16
	中学校	17					17
40歳未満男性	8						10
40歳未満女性	8						10
40歳-64歳男性	8						10
40歳-64歳女性	8						10
65歳以上男性	8						10
65歳以上女性	8						10

※学校・給食センター：給食センター+各小中学校の取り組み

※40歳未満、40-64歳、65歳以上はみなみ信州農業協同組合、産業課、食ボランティアの活動を計上（R2.4現在、未確認団体あり）



## Ⅷ 計画推進体制と関係者の役割

高森町の「食育」を具体的に推進するため、家庭、地域、保育園、学校など様々な場において「食育」を総合的に進める必要があります。関係機関が横断的な連携を図りながら、計画を推進していきます。



## IX 資料

## 南信州を代表する行事食・郷土食

月	イベント・行事	日にち	行事食・郷土食	使われる食材等
1月	元旦	1日	福茶・歯固め、おせち料理、お雑煮	干し柿、豆、栗、もち、大根、ニンジン等
	すりぞめ	2日	いも汁	長いも
	おんべ・人日の節句	7日	餅、七草かゆ	七草、米
	鏡開き	11日	鏡餅入り小豆汁粉	餅、小豆
	小正月	15日頃	小豆粥	小豆、米
		(冬の郷土食)	お煮合い、おつめり	ニンジン、大根、芋、ネギなどの野菜、小麦粉
2月	節分	3日又は4日	いり豆、お頭付き魚	大豆、鰯
	針供養	8日（または12月8日）	豆腐料理	豆腐
3月	上巳（桃）の節句	3日（南信は4月）	甘酒、ちらし寿司、ひなあられ、 桜餅	糰、米、かんぴょう、もち米、うるち米、 小豆、さくらの葉
	お彼岸	20日頃の7日間	牡丹餅(ぼた餅)、精進料理、彼岸団子、天ぷら饅頭	小豆、米、凍み豆腐、饅頭
4月	春祭り		五平餅、山菜料理、きゃらぶき（ふきの煮付け）	米、味噌、くるみ、ゴマ、凍み豆腐、わらび、
	お花見			筍、うど、たらの芽、コシアブラ、ふき
	お花まつり	8日	甘茶、草餅	甘茶、よもぎ
5月	端午の節句	5日	ちまき・かしわ餅、お赤飯、ちらし寿司	米、小豆、かんぴょう等
	おさなぶり	田植え後	きな粉ご飯、味ご飯 小梅のカリカリ漬け	きな粉、米 竜峡小梅

6月	夏至	21日頃 (夏の郷土食)	塩イカの粕もみ、梅漬け、らっきょう漬け	きゅうり、塩丸イカ、梅、らっきょう
7月	祇園様		そうめん、小芋の甘辛煮、油味噌（鉄火味噌）	じゃがいも、なす、玉ねぎ、ピーマン
	土用の丑		うなぎの蒲焼き	うなぎ、うどん、梅干し
	七夕	7日（南信では8月）		そうめん
8月	お盆	13日～16日	酢さば、盆餅、天ぷら、天ぷら饅頭、 しまうりの粕漬け、精進料理	さば、まんじゅう、かぼちゃ、 しまური、酒粕、みょうが
9月	重陽（菊）の節句	9日	栗ご飯	栗、米
	お月見	13日	だんご	もち米、うるち米
	お彼岸	20日頃の7日間	天ぷら饅頭、おはぎ	まんじゅう、小豆、きな粉、ごま
10月	秋祭り		栗おこわ、きのこ汁、きのこご飯、 さば寿司、いなごの佃煮、さんまご飯	もち米、うるち米、栗、きのこ 鯖、いなご、さんま
11月	七五三	15日	赤飯、千歳飴	もち米、小豆
	お恵比寿講	20日	小豆ご飯	小豆
	収穫祭こばし休み	23日頃	新米の五平餅・おはぎ、甘酒、 芋がら作り、市田柿	新米、味噌、胡桃、ゴマ、糎、ゆず 里芋の茎、柿
12月	冬至	22日頃	かぼちゃ料理	かぼちゃ、こんにゃく等
	お年取り	31日	かりん漬け、お年取りの汁物、 焼き魚、いも干し、源助かぶ菜漬け	かりん、里芋、大根、ごぼう、人参、切り昆布、 鰯、鮭、さつま芋、源助かぶ菜

※地域・家の風習により、異なることがあります。

## ◇ 行事 ◇

◆すりぞめ … 書初めする際に硯で墨をすることと同じように長いものをすり、「白髪になるまで健康で暮らせるように」、「するすとなめらかに一年が暮らせるように」、「搦って幸せ・お金が増えるように」などと願って食べる。

◆おんべ … ほんやり、どんど焼きなど呼称は様々。正月飾りを焼き、歳神様をお見送りする火祭り。おんべで焼いた餅を食べると風邪をひかないと言われている。

◆<sup>じんじつ</sup>人日の<sup>せつく</sup>節句 … 正月七日の朝食に七草の若葉を粥と炊き込んで食べる。邪気を払い万病を防ぐと言われている。正月にごちそうを食べ過ぎた胃を休め、不足しがちな野菜の栄養分を補う、という意味もある。

◆<sup>こしょうがつ</sup>小正月 … 正月15日のこと。または14から16日までの3日間、または14の日没から15の日没、または満月の日、または元日から15日までのこと。正月の終わりの位置づけ。小年、二番正月、若年、女正月、花正月、返り正月、戻り正月とも呼ばれる。この日の朝には小豆粥を食べる習慣がある。日本では赤は魔除けの色と昔から言われている。そのため行事食には小豆やささげで色付けされた赤飯が用いられることが多い。

◆<sup>はりくよう</sup>針供養 … 2月8日、または12月8日に行われる。（「事八日」ことようか）

事八日には、お世話になった道具を片付け、感謝する風習がある。針供養は、針の労を労い、折れた針や古くなった針に感謝の気持ちを込めて柔らかい豆腐やこんにゃく、餅に刺し、川に流したり土に埋めたり、神社に納めたりして供養し、裁縫の上達を願った。

事八日には2つの考え方がある。

- \* 田の神様を迎えて人の日常が始まる2月8日が事始め、全てを終えるのが12月8日の事納め
- \* 年を司る年神様を迎える神事を始めるのが12月8日の事始め、全てを終えるのが2月8日の事納め

◆節分 … 旧暦では春が一年の始まりとされ、立春の前日の節分（季節の分かれ目のこと）が特に重要視される。穀物には魔よけの力があるとされ、豆は邪気を払う力があるとされている。豆まきの後に年の数の豆を食べ、無病息災を願う。食べきれないときは福茶（梅干し、塩昆布、大豆を煮たりしたもの）を飲むと、ご利益があるとされる。邪気除けに柗の枝に鯛の頭を刺したものを飾る。

◆上巳の節句（桃の節句） … 3月の初めの巳の日。ひな祭りは平安時代の貴族の子女のひな（人形）遊びと桃の節句に行っていた流し雛に由来している。ひな遊びは女の子の遊びだったため、桃の節句は女の子の幸せを願う行事となった。飯田下伊那は4月3日に行う地域がある。

◆お彼岸 … 春分の日と秋分の日を中日として、前後3日の7日間をお彼岸の期間とする。自然やご先祖様を大切にする日本独自の文化。小豆の赤色には災難から身を守る厄除けの効果があるとされ、赤い小豆は五穀豊穡を象徴する米と組み合わせて祭事に用いられる。米を蒸したり炊いたりした後つぶし、それを丸めてあんこで覆ったものをぼたもちやおはぎと呼び、春・秋のお彼岸に作られる。

ぼたもちとおはぎは、それぞれ作る季節が異なりその季節の名前に由来している。小豆を春に咲く牡丹ぼたんに見立てたことから、「牡丹もち（ぼたもち）」、秋の七草にある萩はぎの花と小豆の形状が似ているため「おはぎもち（おはぎ）」と呼ばれていた。また、地域によってはぼたもち、おはぎの定義が異なる場合もあるが、現在は呼び名の区別はあまりない。

◆お花まつり（灌仏会） … 釈迦の誕生を祝う仏教行事。「天上天下唯我独尊てんじょうてんがゆいがどくそん」と言葉を発した時のお釈迦様の像に甘茶をかけてお祝いする。

◆端午の節句 … もともと、端＝はじめ の意味で、5月最初の午（うま）の日の意味。午＝5に通じ、奈良時代以降、5月5日が端午の節句となっている。男の子が強く元気に育つことを願う。

◆おさなぶり … 田植えが終わるとおさなぶりをを行う。無事に田植えができたことを田の神様に感謝し、豊作を祈願して田植えの道具や神棚などにお供え物をし、家族、親族で食事をして祝う。きな粉ごはんは、きな粉を米の花の黄色い花粉に見立て、よく花が咲いて豊かな実りがあるようにという願いをこめたもの。また田植え仕事のお昼ごはんなどにきな粉をまぶしたおむすびを食べる習慣もあった。

◆夏至 … 一年で最も昼の時間が長くなる日。この日を過ぎると本格的な夏が始まるという意味。しかし、実際は夏至は梅雨中のため日照時間は短いことが多いらしい。地方によって夏至に何を食べるかはまちまち。関西はタコの足のように稲が深く根を張ることを祈願してタコを食べる。

◆<sup>ぎおんさま</sup> 祇園様 (<sup>ぎおんまつり</sup> 祇園祭り) … 夏の厄病を祓う祭りとして行われる。そうめんを食べる。

◆<sup>どよう</sup> 土用の丑 (<sup>うし</sup>) … 「土用」とは、立春、立夏、立秋、立冬の前の18日間のこと。この期間中の丑の日、特に夏の土用はウナギやうどんなど「う」のつくものを食べると夏バテしないとされる。

◆七夕 (<sup>しちせき</sup> 七夕の節句)

… 七夕まつりとして親しまれている。飯田下伊那では8月に行う。七夕にそうめんを食べると病気にならないと言われている。

◆<sup>ちようよう</sup> 重陽の節句 (<sup>せつく</sup> 菊の節句) … おくにち、おくんちとも言う。最大の奇数（陽の日）である9が重なることから「重陽」と呼ばれる。秋の収穫祭と宮中の節会が合わさり、菊の節句として長寿・繁栄を祈願する行事として庶民にも親しまれていった。

◆七五三 … 子供の健やかな成長と幸せを神社にお参りに行き、神様に祈願する。千歳飴はそんな願いにあやかり、長い飴の棒が作られたといわれる。「千歳」＝「千年」を表し、長生き、めでたい、の意味をもつ。平安時代から続いている儀式。

- \* かみおき 髪置き：3歳に行われる、子供が髪を伸ばし始める時の儀式。男女区別なし。
- \* はかまぎ 袴着：5歳に行われる、男の子が初めて袴をつける儀式。
- \* おびとき 帯解き：7歳に行われる、女の子が初めて帯を結ぶ儀式。

◆えびすこう 恵比寿講 … えびす様に鯛や秋刀魚を供え、お神酒、赤飯、甘酒、焼き餅等お供えする。七福神の一人であるえびす様は漁業商業の神様だが、農村では農耕神として信仰された。

◆冬至 … 昼が一年で最も短く、夜が長い日。冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれる。緑黄色野菜の少ない冬にカロテンやビタミンを多く含むかぼちゃを食べ、体の抵抗力をつけようということ。かぼちゃは栄養があり保存もきくため大切に食べられていた。また、「ん」のつく食品を食べると幸運が得られるとも言われている。冬至の七草は「なんきん（かぼちゃ）」、「ニンジン」、「レンコン」、「ぎんなん」、「きんかん」、「寒天」、「うどん（うどん）」。

また、寿命が長く病気にも強い柚子の木にならって柚子風呂に入り無病息災を祈り、こんにゃくを食べて一年間たまった砂おろしをする、と言われる。



## ◇ 行事食・郷土食 ◇

- ◆おせち料理 … 「節供（せちく）」神に供える食物の意味。正月は最も重要なお節句のため正月の正式食膳をおせちと呼ぶ。
- ◆お雑煮 … 餅を主な具としたスープ料理。関西地方は丸餅、寒冷地や関東周辺では角餅を使う傾向がある。また味は、関西は白みそ仕立て、東日本と、関西を除く西日本はすまし汁、出雲地方や能登半島では小豆汁、など地域により様々なお雑煮がある。
- ◆<sup>ふくちや</sup>福茶 … 黒豆・昆布・梅干しなどを加えたお茶。正月・節分・大晦日などに縁起物として飲む。
- ◆<sup>はがため</sup>歯固め … 正月初めに堅いものを食べて歯を丈夫にする風習。南信では市田柿、豆、栗の3点セットを元旦の朝一番に朝茶と一緒に食べる風習がある。
  - 柿：「嘉来」、福を「かき」集める。食べた柿の種の数が多いほどその年の富が増えると言われる。
  - 豆：信州の方言で「まめ」とは「元気」の意味。
  - 栗：「くりくり」も「元気」の意味。
- ◆お煮合い … 大根が採れる時季になると、地元の大根をたくさん使って作る煮物。酢を使って煮込むため傷みにくく、昔は冬の常備食とされた。
- ◆おつめり … 北信ではひんのべとも言う。すいとん的一种。味付けは味噌が多いがしょうゆの場合もある。芋、ネギ、青菜、南瓜等何でも刻んで大なべで作る。
- ◆桜餅 … 桜の葉で餅菓子を包んだもの。桜にちなんだ和菓子。
- ◆天ぷら饅頭 … お彼岸や仏事に作られる、飯田地方独特の食べ方。

- ◆柏餅 … 平たく丸形にした上新粉の餅に餡を挟んで二つ折りにし、柏の葉で包んだ和菓子。柏の葉は新芽が育つまでは葉が落ちないことから、子孫繁栄という縁起を担いだもの。
  
- ◆ちまき … もち米やうるち米、米粉などで作ったお餅。三角形や円錐形。笹などの葉で包んでイグサなどで縛り、蒸したり茹でたりして加熱し、その葉を剥いて食べる。ちまきは中国の故事に由来する。古代中国、端午の節句に、多くの民に支持されていた政治家であり詩人が川へ身投げしてしまった。その供養のためちまきを川に流したという。この故事により、中国では端午の節句にちまきを供する風習があり、日本にも伝わり、5月5日にちまきが食べられるようになった。ちまきを縛った5色の糸がこいのぼりの吹き流しの色として受け継がれている。
  
- ◆竜峡小梅のカリカリ漬け … 梅全体では長野県は全国2位の生産量。小梅生産量は1位を誇る。「竜峡」とは天竜川の谷あいを指す言葉で、主に生産される下伊那地方の地形に由来する。加工しても実がしっかりと固いことから、カリカリした食感を楽しめる。
  
- ◆五平餅 … 長野県、岐阜県の山間部に伝わる郷土料理。ご飯をつぶしたもの（半殺し）を丸めて串に刺したり、板に平らに伸ばしつけるなどして、タレをつけて焼いたもの。丸五平餅は旅人の五平さんが世話になったお礼に教えてくれたのが始まりとされ、新米収穫の祝いや来客のもてなしなどに作られた。板五平餅はわらじ型とも呼ばれ、山仕事の際にご飯を握って板に押し付け、味噌を付けて焼いたのが始まりとされ、山神様へのお供えとされている。また、波形五平餅は神様に捧げる、御幣（幣束）を模したものとされる。
  
- ◆塩イカの粕もみ … 塩丸イカは信州特有の食材である。昔から海に遠い信州で、塩と魚介類を得るには苦労があった。生に近いイカを望む信州人の願望と知恵から塩丸イカが誕生した。茹でイカの胴に塩をつめた塩丸イカは、水で塩抜きするだけで様々な料理に使い、信州の郷土食を生み出した。
  
- ◆酢さば … 西日本では「きずし」、東日本では「しめさば」と呼ぶ。魚を酢締めしたもの。鯖以外にも、鱈、鯰、鯛などもある。もともとは保存食であり、日本海でとれた鯖を京都に運ぶために塩漬けたものが始まりとされる。

- ◆しまうりの粕漬け … 南信地方の伝統的な粕漬け。奈良漬けとしてなじみ深い。
  
- ◆いなごの佃煮 … 昔は稲刈り時に家族でいなごを捕り、佃煮を作って保存食とした。
  
- ◆芋がら … 里芋の茎を干したもの。かつて「血の道の薬」と呼ばれ、産後におすすめの料理。炒め煮やおでんの具にしてもおいしい。
  
- ◆かりん漬け … かりんは樅の木とともに庭に植えられ、縁起物として喜ばれる。  
(お金の貸し・借りん)
  
- ◆源助かぶ菜漬け … 「お葉漬け」と呼ばれる飯田地方を代表する漬物。源助かぶ菜とは、野沢菜の仲間で、信州の伝統野菜にも認定されている。見た目は野沢菜に似ているが、草丈は低く、葉が霜にあたり紫に染まっている部分がある。野沢菜に比べ葉が柔らかく甘みがある。
  
- ◆お年取りの魚 … 中・南信ではブリ（ハマチ）を使うところが多い。能登沖で捕れたブリが流通経路である松本地方に入る頃、塩がよくしみて味がちょうど良くなったからと言われている。出世魚とされる高価なブリを食べて、お年取りのお祝いをする。
  
- ◆市田柿 … 高森町の市田地域で500年以前から栽培されていた渋柿の品種名。これを干したものを「市田柿」の名称で出荷が始まったのは1921年（大正10年）と言われる。鮮やかなあめ色の果肉をきめ細かな白い粉（柿の糖分）が覆い、もっちりとした食感と上品な甘味があるのが特徴。ドライフルーツであると同時に、高級和菓子にも位置付けられる南信州を代表する特産品。2016年にGI（生産地と結びついた特性を有する農林水産省の名称を品質基準とともに登録し、地域の共有財産として保護する制度）に登録されている。ビタミンA、食物繊維、ポリフェノール的一种であるタンニンなど栄養素を豊富に含み、スーパーフードとしても注目を集めている。

※ 飯田下伊那では、ひな祭りや七夕など、旧暦のある月日に行っていた行事などを、新暦より一ヵ月遅らせて行うところがある。

# ❖ 南信州農畜産物 ❖

品目名		収穫時期	生産地	
さくらんぼ		6月	飯田市、高森町、松川町	「佐藤錦」「高砂」が中心に栽培されている。(佐藤錦:果汁が豊富で実が柔らかく糖度が高い、「赤いルビー」と呼ばれる日本を代表するさくらんぼである。高砂:アメリカでの元名は「ロックポートピガロー」。日本で「高砂」と名前がつけられた。果肉が乳白色で果汁が多く、甘さに加えしっかりした酸味があるのが特徴。)
フルーン		7月下旬	松川町	「西洋スモモ」と呼ばれ、赤紫～青紫色をしている。生食用と乾果向けの物があるが、日本では生食向けが多く栽培されている。瑞々しく濃厚な甘酸っぱさが特徴。皮ごと食べられる。
桃	はくほう 白鳳	7月中旬～下旬		果皮は赤く果肉は白色の果汁たっぷりジューシーな桃。
	あかつき	7月下旬～8月中旬		「白桃」と「白鳳」を交配させた品種。糖度が高く高級な桃。
	かわなかじま はくとう 川中島白桃	8月中旬		長野市川中島町で誕生した。果肉がやや硬くて歯ごたえがあり日持ちが良いのが特徴。
フラム(貴陽)		8月	松川町	「日本スモモ」とも言われる。一般的なスモモ(大石早生 <sup>おおいしわせ</sup> )よりジューシーで酸味が少なく甘くて口当たりが柔らかい。平均200g前後の大玉。
ブルーベリー		7月～10月下旬	大鹿村、喬木村	大鹿は県内でも古くからのブルーベリーの生産地である。標高が高いため夏でも涼しい気候で丁寧 <sup>ていねい</sup> に育てられている。ブルーベリー狩りも人気がある。また、ブルーベリーの枝を使った草木染や、ブルーベリーの発泡酒の製造など、用途は様々ある。
ぶどう	きよほう 巨峰	8月上旬～10月上旬		欧州ぶどうのビニフェラ種を露地化し、交配を経て大粒なぶどうに育てられたものである。
	シャインマスカット	9月中旬～10月中旬		「安芸津21号」と「白南」の交配品種。種無しで皮ごと食べられるマスカット香のぶどうである。
	ピオーネ	8月上旬～10月上旬		名前は「開拓者」という意味のイタリア語に由来する。強い甘味とさわやかな酸味がある。種無しのもは「ニューピオーネ」と呼ばれる。
	ナガノパール	8月上旬～10月上旬		「巨峰」と「リザマート」の交配品種。種無しで皮も食べられる大粒のぶどう。
あけび		9月中旬～10月上旬	天龍村	長野県の生産量は少ないものの、あけび狩りを体験できる農地がある。紫の皮の中に白くてプルプルの果肉が入っている。熟した果実の口がぽっかりとあくことから、あけ実＝「あけび」が由来したと言われている。また、あけびのツタは籐製品に使用される。
梨	こうすい 幸水	8月中旬～9月上旬		「菊水」と「早生幸蔵」の交配品種。果実が250～300gの扁円形でお尻の部分が大きくへこんでいる。果肉は軟らかく、多汁で甘味の強い美味しい赤梨。

果物

## 果物

梨	ほうすい <b>豊水</b>	9月	飯田市、松川町、 高森町	「菊水」と「早生幸蔵」の交配種(幸水)にさらに「八雲」を交配させた品種。酸味と甘味が絶妙な品質の高い赤梨。
	にじゅっせいき <b>二十世紀</b>	9月		果皮はきれいな黄緑色をしている。海外の輸出も盛ん。無袋の「サンサーキ」と共に瑞々しさが美味しい青梨。
	なんすい <b>南水</b>	9月中旬～10月上旬		日本三大梨の1つ「新水」と「越後梨」の交配により南信州で誕生した高品質の赤梨。酸味が少なく糖度が高いのが特徴。
りんご	<b>さんさ</b>	8月中旬～	飯田、松川、高森、 豊丘、阿智、喬木、 阿南	「ガラ」と「あかね」の交配品種。200～250gと小ぶり。果皮は鮮やかな紅色、果肉は白くて緻密。果汁が豊富でシャキシャキの食感が特徴のりんご。
	<b>つがる</b>	8月中旬～9月中旬		「ゴールデンデリシャス」「紅玉」の交配品種。酸味が少なく、甘味の多い夏りんご。「サンつがる」は「つがる」を無袋栽培したもの。
	せんしゅう <b>千秋</b>	9月～		「東光」と「ふじ」の交配品種。サイズは250g前後とやや小ぶり。甘味と酸味がほどよく調和し、果肉は歯ごたえがあるのが特徴。
	あきばえ <b>秋映</b>	9月中旬～下旬		「千秋」と「つがる」の交配品種。大きさは300～350gほど。果皮が濃い紅色になり、栽培地域によっては黒っぽく染まるものもある。蜜は少なめで、適度な酸味と甘味のバランスが絶妙で食感も良い。
	<b>ジョナゴールド</b>	9月～		「ゴールデンデリシャス」と「紅玉」の交配品種。400g前後と大きめ。ピンクかかった赤色の果皮は光沢がある。さわやかな甘酸っぱさでシャキシャキした食感が特徴。
	<b>シナノスイート</b>	10月上旬～下旬		「ふじ」と「つがる」の交配品種。果汁が多く、甘みの強いのが特徴。
	<b>シナノゴールド</b>	10月中旬～11月中旬		「ゴールデン・デリシャス」と「千秋」の交配品種。1983年に長野で誕生した。300g前後で果皮は黄色。果汁が多くサクサクした食感が特徴。
	おうりん <b>王林</b>	10月～11月中旬		「ゴールデン・デリシャス」と「印度(いんど)」の交配で誕生したといわれる。果皮が黄緑で表面に茶色の果点があり特有の芳香がある。酸味が少なく甘味が強いのが特徴のりんご。
	<b>ふじ</b>	11月中旬～12月上旬		「国光」「デリシャス」の交配品種。果肉が柔らかくジューシーで、蜜入りと食感が最高。
西洋梨	<b>ラ・フランス</b>	10月	松川町	フランス原産。甘味の中にほんのり酸味を感じられ、果汁たっぷりできとろけるような口当たりが特徴である。
	<b>ル・レクチェ</b>	11月		フランス原産。果肉は緻密で糖度が高くジューシーで、なめらかな食感が特徴。10月下旬に収穫され、追熟したのち、11月頃から市場に出回る。
	いちだ かき <b>市田柿</b>	11月上旬～下旬	高森町、飯田市	下伊那郡高森町の市田地域で栽培されていたことから「市田柿」と名前のついた渋柿の品種名。2016年に地理的表示(GI)保護制度に登録された南信州を代表する特産品である。あめ色の果肉で、もっちりとした食感と上品な甘さが特徴の干し柿。販売時期は11月下旬～1月頃。

## 野菜

品目名	収穫時期	生産地	
<b>いちご</b>	12月～5月	豊丘村、喬木村	晴天率が高く冬の日照量が多いため施設園芸が盛んであり、味の濃い美味しいいちごが育つ。いちご狩りの観光農業も盛んである。夏秋いちごの生産もされており、6月～11月に収穫される。
<b>たけのこ</b>	4月中旬～5月中旬	豊丘村、喬木村、高森町	春にはたけのこ狩りの体験ができる。
<b>アスパラ</b>	4月下旬～5月中旬		アスパラは長野県が生産量国内トップ。
<small>はる</small> <b>春きゅうり</b>	3月～6月中旬		きゅうりは「黄瓜(きうり)」が語源とされ、完熟し黄色くなってしまうウリを未熟なうちに収穫したものをきゅうりと呼ぶ。春きゅうりの収穫時期は長くても6月まで。瑞々しく香りが高い。イボなし、ブルーム(表面の白い粉)なしのきゅうりが現在の主流ではあるが、イボの多い昔ながらの品種も再び見直されている。
<small>なつあき</small> <b>夏秋きゅうり</b>	6月中旬～11月		大手コンビニエンスストアや学校給食などで需要の高い夏秋キュウリの一つを「いなほしキュウリ」という。
<small>りゅうきょうめ</small> <b>竜峡小梅</b>	5月下旬～6月中旬	豊丘村	2～5gの小粒な果実で、ほぼ球形で種が小さいのが特徴。加工しても実がしっかりと硬いためカリカリした食感を楽しめる。
<small>みさんしょう</small> <b>実山椒</b>	6月	飯田市	山椒は有害鳥獣被害の少ない作物であり、遊休農地を活用した野菜栽培に適している。生産された山椒は主に京都方面へ出荷されている。
<b>とうもろこし</b>	6月下旬～9月中旬	平谷村	標高600m以上の高原地帯で夏季のスイートコーン「平谷ハーモニー」の栽培が盛んである。生でも食べられるフルーツ並みの甘味が特徴。
<b>パプリカ</b>	6月～11月		100g以上の大型の肉厚ピーマンをパプリカと呼ぶ。赤、黄、オレンジなどカラフルなものや紫や黒、茶、白といった珍しい色もある。ピーマンのような青臭さや苦みがなく、甘味があり食感がジューシーで、加熱しても生でも食べられる。平成5年以降日本で普及し始めた。「パプリカ」=オランダ語で「ピーマン」の意。
<b>みょうが</b>	8月下旬～10月下旬	売木村	東南アジア原産。家庭の畑や裏庭などにあり、薬味や酢の物などにして食べる。しょうがの仲間でもあり、発汗促進、血流改善などの効果も期待できる。
<b>トマト</b>	7月下旬～10月下旬	売木村	トマトが誕生した地域と同じようにトマトの栽培は雨除けして行われる。
<small>まつたけ</small> <b>松茸</b>	10月	喬木村、豊丘村、高森町、松川町	広島に続き、信州(東信・南進中心)は全国2位の産地となっている。赤松に覆われた山に発生する。
<b>白ネギ</b>	10月～1月		農閑期における安定所得確保と遊休農地解消を目的に白ネギの産地化に取り組んでいる。

野菜

きのこ	ぶなしめじ			みなみ信州はぶなしめじ栽培発祥の地。しめじは「占地、湿地」と書き、一面にたくさん生える「占める」と、湿地に生える「湿る」の二つの意味を表す。味にクセがなく、いろいろな料理に使いやすいことで人気がある。
	えのきたけ		飯田市、下條村	ぶなしめじと並ぶ主力品種。年間1800tの生産量。売られているえのきたけのほとんどは光を当てずに栽培されたもの。光のある場所では柄が短くしっかりした傘のえのきたけになる。
	白色ぶなしめじ (フナピー)	通年を通して収穫		H25年から出荷開始。味にクセがなく、加熱するとぷるんとした独特の食感にほのかな甘さを感じる。
	ハナビラタケ			真っ白な花びらのように見える夏きのこ。標高1000m前後のカラマツ林や、マツ林に発生する。数が少なく「幻のキノコ」と呼ばれる。多くがサプリメントの材料として使われるが、南信では家庭用にも出荷されている。
	ゆきひめたけ 雪姫茸(バイリング)			エリンギに似るが、3倍ほどの大きさの真っ白なきのこ。味にクセがなくきめ細かい肉質。「 <sup>はぐれ</sup> 白 <sup>いたけ</sup> 霊茸」、「神の茸」、「陸のアワビ」とも称される。
伝承 地栽培 認定 野菜	しもじょう 下條にんにく	6月	下條村	皮が紫色、強い香りと辛味、約40度にもなる糖度が特徴。加熱すると甘くホクホクとした美味しい食感を楽しめる。
	あかね だいこん せいなにいじ かぶ 赤根大根・清内路蕪	6月～7月、10月～11月	阿智村清内路	濃い紅色をした大根のように長いカブ。「赤根の塩漬け」は特産品。
	おやだ からみ だいこん 親田辛味大根	6月～7月、10月～12月	下条村	江戸時代から栽培されているとされる、カブに似た丸い形の大根。水気が少なく「あまからぴん」と表現されるほのかな甘味の後の鮮烈な辛味が特徴。おろして蕎麦の薬味にしたり、うどんや餅にからめて食べると美味しい。
	あかいしぐれなにい 赤石紅にんにく	6月下旬～7月上旬	喬木村	大正時代から栽培されていたと伝承されている、赤紫色の内皮と辛みの強いにんにく。
	せいなにいじ き 清内路黄いも	7月～8月	阿智村清内路	短楕円形で肉色は黄色、ほっこりした甘味がある。やや粘質で荷崩れしにくく田楽やねぎ味噌和えにすると美味しい。木曾の祭り等にも供され、木曾文化にも溶け込んでいる。
	しもくり いも しもくり にど いも 下栗芋・下栗二度芋	7月下旬～8月上旬	飯田市上村	7cm以上のものはまれな小芋。肉質が締まり、加熱しても煮くずれしにくい。エゴマ味噌を塗り焼いて食べる「下栗いも田楽」は長野県選択無形文化財に指定されている。
	せいなにいじ 清内路きゅうり	7月下旬～9月上旬	阿智村清内路	25～30cmと大型で、皮が厚く硬い。肩の方が濃緑色、尻部は淡緑色をしている。生食ではやや苦みがあり、主に塩漬けにされ初冬に赤根大根と一緒に漬け込んで食べる。
すず さわ 鈴ヶ沢うり	7月下旬～9月上旬	阿南町	長さ20cm、重さ500gと太めで三角形のおむすび型の断面が特徴。軟らかく瑞々しく、日持ちする。生食の他、粕漬け、酢漬け、浅漬けにしても美味しい。	

	品目名	収穫時期	生産地	
伝承地栽培認定野菜	すず <small>さわ</small> 鈴ヶ沢なす	7月下旬～10月	阿南町	長さ20～25cm、重さ350～450gの日持ちする大き目のなす。甘味が強く、もちもちした食感。焼きなす、フライ、粕漬け、味噌汁の具にしても食べられる。
	たい <small>さわ</small> 田井沢ナス (ていざなす)	7月～11月	天龍村	天龍村神原地区に住んでいた田井沢(たいざわ)さんが明治、東京から種子を取り寄せて栽培が始まったとされる。地元では親しみを込めて「ていざなす」と呼んでいる。実が大きめで非常に柔らかく甘みが強い。
	せいな <small>じ</small> 清内路かぼちゃ	9月	阿智村清内路	果形はハート型で、色は灰緑色をしている。9月1株で1～2個収穫でき、2月頃まで貯蔵できる。甘味と旨味が強く主に煮物として食べられる。一部が高級食材として各地に出荷されている。
	ちよ 千代ネギ	9月下旬～1月中旬	飯田市	全体が軟らかく、軟白部も葉身部も食べられる。甘味があり、鍋物、焼きネギ、ネギだれ、ぬた等にして食べられる。
	げん <small>すけ</small> な 源助かぶ菜・ いい <small>だ</small> な 飯田かぶ菜	10月下旬～12月	泰阜村、豊丘村	「野沢菜」同様漬物として食べる。草丈が野沢菜より低く、葉が柔らかく甘みがある。霜に当たると紫色に変わり甘みが増す。2つの名称は販売種苗店の違いによる。
野菜  伝統野菜認定野菜	ひら <small>や</small> 平谷いも		平谷村	果皮、肉質は黄色で小粒系の馬鈴薯。やや硬めのため煮転がしたり塩ゆでにしてネギ味噌をつけ炭火で焼いたりして食べると美味しい。
	いい <small>だ</small> ふ <small>ゆ</small> な 飯田冬菜		飯田市吉政地区	晩抽性で耐病性、耐寒性が強く厳寒期でもよく成長する冬菜。おひたしや味噌汁の具に利用されている。
	ほん <small>う</small> 本しま瓜		下伊那全域	重さ400～600gで肉質が締まっていて歯切れがよいしま瓜。味噌漬け、奈良漬けにむく。
	なか <small>ね</small> 中根うり		飯田市南信濃	半白の白イボきゅうりで、緻密な肉質と甘味・香りの強さが特徴的。三杯酢で食べるのが最も美味しいとされる。
	むら <small>さ</small> き <small>い</small> も	9月下旬～11月上旬	喬木村	肉質は黄色で病害虫への耐性に優れている、皮が濃い紫色をした馬鈴薯。ホクホクの食感で、肉じゃがやポテトサラダにしても美味しい。
	くだ <small>い</small> さ <small>わ</small>		飯田市南信濃	下栗いもの近縁種と言われ、似た形質をした馬鈴薯。芋田楽、油炒め、蒸してねぎ味噌を付けたりにして皮をむかずに食べられる。
	ご <small>さ</small> ぶ <small>ろ</small> 伍三郎うり		天龍村	半白系の黒イボきゅうり。病害に強い性質。漬物にしたり、生で三杯酢、味噌などをつけて食べる。
	せいな <small>じ</small> 清内路にんにく		阿智村清内路	約70gと小ぶりのにんにく。鮮やかな紫色と強い香りとうまみが特徴。焼き肉のたれに使うと美味しい。茎も破竹や卵と炒めて食べられる。



野菜

伝統野菜認定野菜	こまや 駒屋ねぎ		売木村	主に薬味やたれに使われる、独特の香りと鮮烈な香りが特徴のねぎ。葉身部まで軟らかく粘りがある。
	すず さわなんばん 鈴ヶ沢南蛮		阿南町	激烈な辛味と鮮烈な香り、さらに過熱すると旨味加わる。青果の他、唐辛子味噌や一味唐辛子等加工品もある。
	し こ 志げ子なす		喬木村	肉質が軟らかくアクが少なく浅漬け向き。昭和30年頃天龍村から種子が喬木村に伝わり、在来系の貴重な品種と判明し、伝統野菜に選定された。
	おおしか どうがらし 大鹿唐辛子		大鹿村	長さ10cm程度、強い辛味の中に甘味、さらに絶妙なバランスで旨味もある。唐辛子味噌、一味唐辛子、漬物の辛味つけなどに使われている。
地元野菜	うし まきだいこん 牛牧大根		高森町牛牧地区	かつて飯田市座光寺の上段地域は一帯の土壌が大根栽培に適していたため大根の大産地となり、「座光寺大根」の名で広く知られていた。入耕作で座光寺の大根栽培を覚えた人々が、同じ土壌の高森町牛牧地区に大根の栽培を広め、美味しい大根「牛牧大根」として地域に知られるようになったと言われる。
	よしだ 吉田ごぼう		高森町吉田地区	

畜産

豚	南信州牛			「南信州牛」はJAみなみ信州管内（飯田下伊那地域）で生産された和牛の総称。中でも県が定めた一定の基準を満たした品質のものは最高品質の「信州プレミアム牛肉」の認定を受けられる。
	エスピーエフ SPF豚			「Supecific-Pathogen-Free」＝特定の病原菌がない、の略。豚の健康に悪影響を与える指定された特定の病気が存在しない豚のこと。日本SPF豚協会が定めた基準に基づいた、徹底した飼育コントロールのもとで育てられている。
	信州黒豚			パークシャー種（黒豚）を純粋繁殖し、信州で生産した黒豚。他の豚に比べ、肉豚出荷までにかかる日数が一ヵ月ほど余分にかかり母豚一頭当たりの年間肉豚仕上げ頭数が14頭ほどと少ないため、通常豚に比べて販売価格が高い豚肉。きめ細かい肉質で柔らかく、美味しい。
	びみ ふた 美味豚		喬木村	喬木村の養豚団地で生産されている。こだわりの飼料を与え、良質な脂肪質と肉質改善を図っている。主に関東方面へ信州豚として販売されている。
	じゅん ふた 純味豚			JA管内指定の6農場で親豚の系統を統一。こだわりの飼料を与え計画的生産が行われている。

		品目名	収穫時期	生産地	
畜産	豚	信州オレイン豚 <small>しんしゅう とん</small>			全国に先駆け豚肉の脂肪酸を測定する「食肉脂質測定装置」を導入。豚一頭一頭のオレイン酸含有率を測定し、自主基準値をクリアした豚を「信州オレイン豚」と呼ぶ。トウモロコシや米などの穀物を主にブレンドした専用飼料で育てることによりオレイン酸含有率が増加し、甘味とクセのない香りを持ち、脂肪融点が低く舌触りがなめらかな豚肉になる。
		中ヨークシャー種系豚肉			昭和初期日本で多く飼育していた中型種の中ヨークシャー種の味に着目し、長年の改良を重ね幻の豚といわれる豚肉となった。千代幻豚、千代福豚、幻豚といった名称で販売されている。
	馬			昔から農耕や輸送用のため馬の飼育が盛んに行われていた。「馬刺し」:馬の生肉。ハレの日のご馳走としてふるまわれる。「おたぐり」:南信州地域の郷土料理。馬の内臓(大腸)を塩味で長時間煮込み、好んで唐辛子や味噌などで調味したもつ煮のこと。馬の腸を手でたぐって引っ張り出す動作が「おたぐり」の由来となっている。	
	アルプスサーモン			棚田養魚場が2007年開発した3倍体の養殖用ニジマス。肉厚で脂がのっており、鮮やかな赤みが市田柿の色を連想させることからご当地どんぶり「アルプスサーモン丼」ができあがった。	
	信州市田酪農の乳製品 <small>しんしゅういちだ らくのう にゅうせいひん</small>		高森町	飯田市、下伊那郡の地元でとられた牛乳のみを使って牛乳、ヨーグルト等が製造されている。	
ジビエ(山肉)				ジビエとは、野生の狩猟肉をさすフランス語。鹿、猪など野生鳥獣の食肉利用が促進されている。	

- ・ 伝承地栽培認定野菜 … 生産団体が組織され、特定の地域で組織的に栽培されているもの。
- ・ 伝統野菜認定野菜 … 広域、もしくはごく小規模に栽培され、生産団体の登録がないもの。
- ・ SPF豚の特定の病気 … マイコプラズマ肺炎、豚赤痢、萎縮性鼻炎、トキソプラズマ病、オーエスキー病の5つ。
- ・ オレイン酸 … オリーブ油や椿油などに多く含まれる一価不飽和脂肪酸の一つ。悪玉(LDL)コレステロールを抑制する効果があり、動脈硬化や高血圧、心疾患などの生活習慣病の予防・改善をするといわれている。また抗酸化作用があり、体内の活性酸素と結びにくく発ガン性抑制効果に期待できる。
- ・ 晩抽性 ばんちゅうせい … 温度や日長の影響を受けてもトウ立ち(花芽がついた茎が伸びた状態)しにくい性質のこと。
- ・ アルプスサーモン … 「信州サーモン」:長野県が10年の歳月をかけニジマスとブラウントラウト(ブラウンマス)の交配により生み出した。通常二対の染色体(二倍体)を持っているが、受精卵に温度変化等の刺激を与えることで倍の染色体をもつ個体が生まれる(四倍体)。これを通常のニジマスと掛け合わせることで三対の染色体を持ったニジマスが生まれる。これをアルプスサーモンと呼ぶ。