

第4次高森町食育推進計画

(令和7年度～令和11年度)



長野県高森町

目次

第1章 計画の基本事項

1、計画策定の主旨	1
2、計画の位置づけと期間	2
3、計画推進体制と関係者の役割	3

第2章 第3次計画の達成目標に対する評価

目標 1:朝食習慣をつけよう(健康づくり)	4
目標 2:旬の地元食材を食べよう(食の循環と地域の食)	5
目標 3:伊那谷の食文化を楽しもう(食文化の継承)	6

第3章 目指す姿と施策展開

基本理念	7
目標 1:健康づくり	8
～生活リズム、朝食習慣、バランス食～	
現状と課題	
取組と指標・目標	
目標 2:食の循環と地域の食	15
～地産地消、食品ロス削減～	
現状と課題	
取組と指標・目標	
目標 3:食文化の継承	18
現状と課題	
取組と指標・目標	

第4章 今後の具体的な活動

資料:行事について

行事食、郷土食

南信州農畜産物

第 1 章 計画の基本事項

1. 計画策定の主旨

「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、平成28年3月に第3次食育推進計画が作成され、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。

高齢化が進行する中で、健康寿命の延伸や生活習慣病の予防が引き続き課題であり、栄養バランスに配慮した食生活の重要性は増えています。人口減少、少子高齢化、世帯構造の変化や中食市場の拡大が進行するとともに、食に関する国民の価値観や暮らしの在り方も多様化し、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。古くから各地で育まれてきた地域の伝統的な食文化が失われていくことも危惧されています。

供給面から見ると、農林漁業者や農山漁村人口の著しい高齢化・減少が進む中、我が国の令和5年度の食料自給率はカロリーベースで38%、生産額ベースで61%と、食料の多くを海外からの輸入に頼っています。一方で食品ロスが令和4年度推計で472万トン発生しているという現実もあります。近年、日本各地で異常現象に伴う自然災害が頻発する等、地球規模の気候変動の影響が顕在化しており、食の在り方を考える上で環境問題を避けることはできなくなっています。

国ではこれらの課題解決のため令和3年度から令和7年度までの5年間を期間とする第4次食育推進基本計画を令和3年3月に策定しました。「生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進」「持続可能な食を支える食育の推進」を重点事項としており、横断的な重点事項として「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進を挙げています。

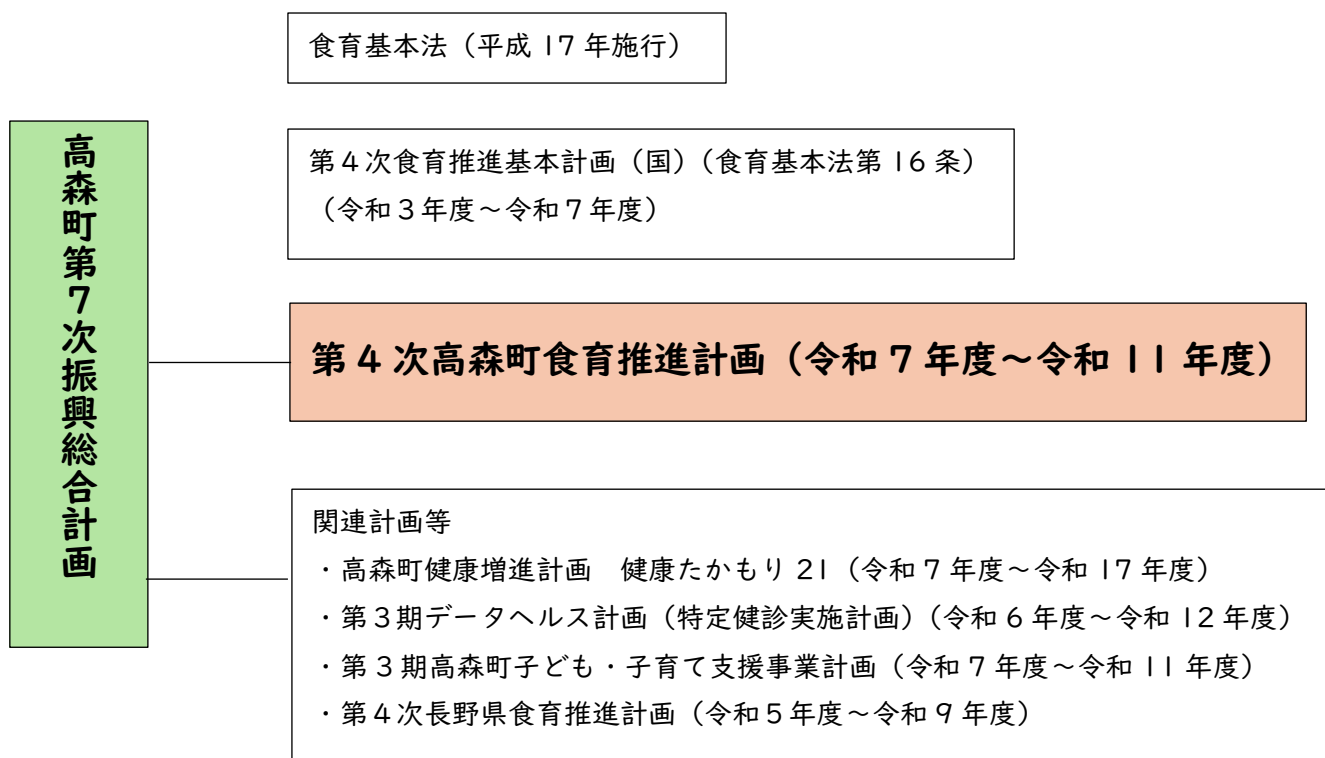
高森町では国の方針に基づき、第1次食育推進計画（平成22年度～平成26年度）、第2次食育推進計画（平成27年度～平成31年度）、第3次食育推進計画（令和2年度～令和6年度）を策定しました。第1次計画では「生活リズム、栄養バランス」、第2次計画では「朝食欠食率の減少」、第3次計画では「食で育む元気な“こころ”と“からだ”」を目標の主軸に取り組んできました。

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4次高森町食育推進計画」を策定します。引き続き目標の主軸を「食で育む元気な“こころ”と“からだ”」とし、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めます。

2. 計画の位置づけと期間

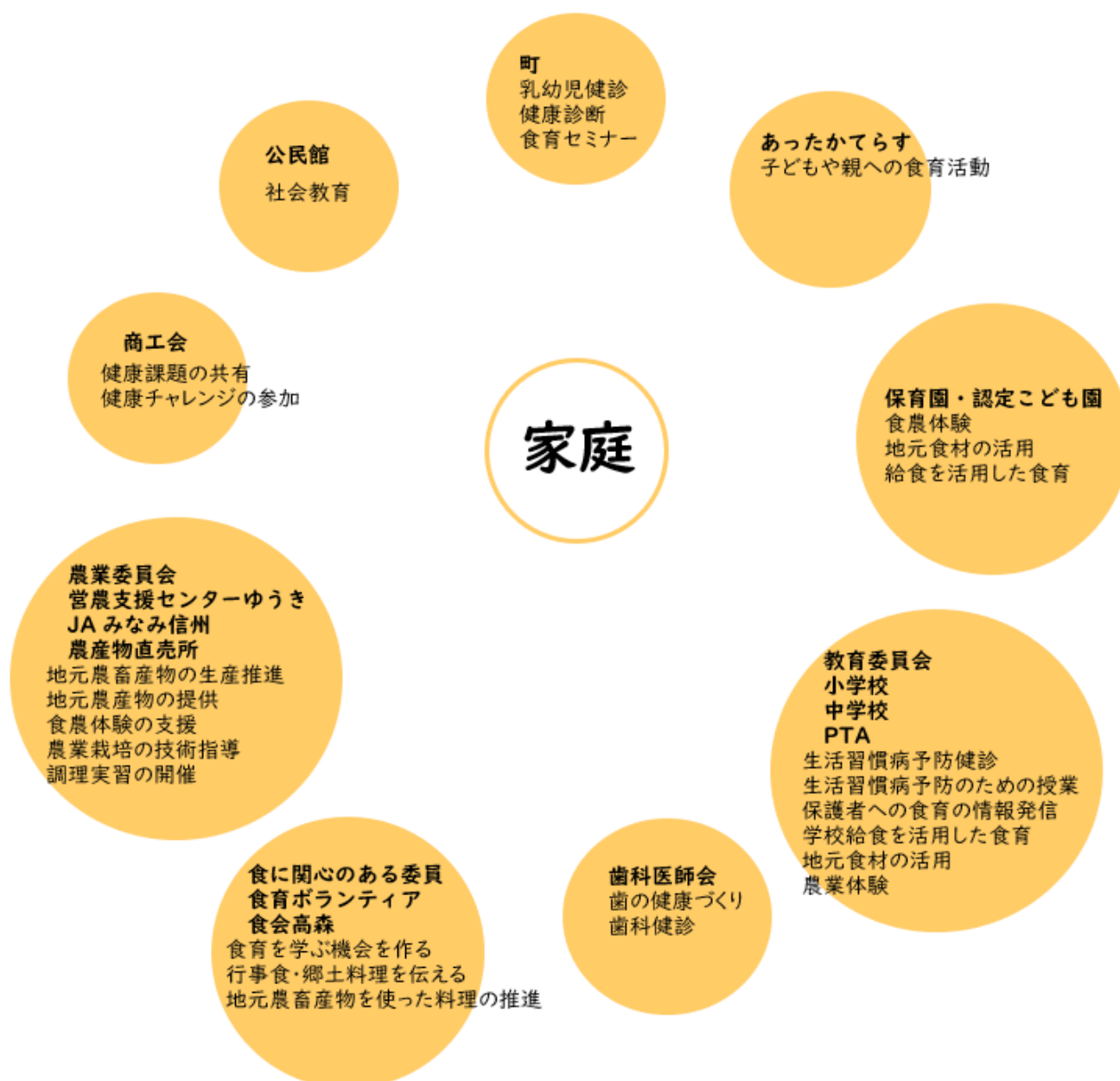
この計画は食育基本法第18条第1項に基づく市町村計画として位置づけます。また、高森町第7次振興総合計画（まちづくりプラン）における分野別計画として推進を図ります。

期間は令和7年度から令和11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。



3.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。



第2章 第3次計画の達成目標に対する評価

目標1：朝食習慣をつけよう！

朝食を毎日食べる人の割合

	R2	R3	R4	R5	R6	目標
3歳	100	100	100	100	100	100%
保育園児	98.2	97.4	97.8	97.0	97.7	100%
北小学校	95.9	93.9	98.0	94.9	97.5	100%
南小学校	97.3	97.5	97.6	97.0	95.6	100%
中学生	94.7	94.5	91.5	96.5	93.4	100%
保護者	89.9	90.2	90.1	88.6	88.3	90%
消防団	68.5	72.0	72.7	72.2	68.5	80%
40歳未満男性	76.1	70.5	78.6	74.1	80.0	80%
40歳未満女性	88.2	85.0	84.2	89.2	79.3	90%
40-74 歳男性	90.9	91.1	88.4	88.7	88.6	95%
40-74 歳女性	96.6	97.9	96.7	94.6	94.8	95%

※3歳：3歳児健診より

※保育園～中学生、保護者：食育・朝食アンケートより

※消防団：消防団血液検査時間診票より

※40歳未満、40～74歳：特定健診・ヘルススクリーニング問診票より

多少前後はありますが、子どもの朝食習慣は9割以上を推移し、おおむね習慣づいています。朝食を食べられない理由は「食欲がない」が多いことがわかりました。毎日朝食を摂るためにおにぎりやスープ、果物など食べやすいものをまずは食べる習慣をつけるといった工夫もみられました。

一方、大人は摂取率の向上が難しく、消防団や40歳未満、保護者世代など若い世代の摂取率が低いことがわかりました。食べられない理由としては「時間がない」「食べる習慣がないので必要と感じない」という声が多くみられました。大人は個人の生活スタイルが様々で、長年朝食習慣がない方が朝食を摂ることやそのために時間を確保することが難しいことも考えられます。また、夜勤や交代制の勤務形態も増えているため、朝食の時間に食事をとれない人もいます。1日のリズムの中で何をどの時間に食べるとよいのかなど、伝えていくことも必要です。今後も実態や課題を把握するとともに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：旬の地元食材を食べよう

地元農畜産物の使用割合

	R2	R3	R4	R5	目標
町立保育園	15.8%	16.7%		27.4%	20%
こども園ぱどま	—			20%	
あかり保育園	—			23%	
小中学校 (給食センター)	79.7%(全体) 9.2%(野菜)	81.5%(全体) 9.3%(野菜)		88.5%(全体) 41%(野菜)	85%
町民 (意識調査)	62.1%	59.1%	62.1%	61.8%	80%
保護者				65.7%	

※町民：町民アンケート(町民生活・意識調査)より

※保護者：食育・朝食アンケートより

重量計算のため、ご飯(米)と牛乳をすべて給食で提供している給食センターの割合は高くなっています。献立表で地元産のものに印をつけたり、給食郵便で紹介したりと、日々給食を提供する中で児童、生徒が関心を持てるようにしています。保育園・こども園では取引業者に地元産優先で食材を仕入れるようお願いし、使用割合が上昇しています。また、園の畑で育てた野菜を収穫し給食に取り入れたり、クッキングをしたりと子どもたちの体験も行っています。JA や営農支援センターゆうきでは地元農畜産物を使った料理教室を行っています。一方、町民の意識調査では地元産のものを意識して買っているかでは 60%台を推移しており、目標の 80%に達することはできませんでした。地産地消の取組を通して地元農畜産物の良さ、おいしさを広く地域の方に知ってもらい、外食時には地元産を活用したお店を選んでいただくことや、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。

目標3:伊那谷の食文化を楽しもう

実践機会の増加

	R2	R3	R4	R5	R6	3次計画目標
町立保育園	34回			行事食14回 郷土食24回		34回
認定こども園ぱどま (吉田河原保育園)	50回			行事食20回 郷土食7回		50回
あかり保育園				行事食7回 郷土食6回		
給食センター	16回			行事食17回 郷土食5回		16回

食文化の継承では、給食の献立を中心に、行事食、郷土食を年間通して提供しており、生きる食材として子どもたちの体験になっています。保護者にも行事食・郷土食についてお便りで紹介するなどしています。

小中学校でも市田柿づくり、五平餅づくりなど子どもたちが実際に体験、調理し地域の方とも関わりながら食文化を楽しんでいます。

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、時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目指す上でも大切です。

第3章 目指す姿と施策展開

基本理念

高森町では、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、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目指します。

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4次食育推進計画において、食育を《健康づくり》《食の循環と地域の食》《食文化の継承》の3つの視点から捉え、国の第4次食育推進計画で重点に上げられた「生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進」「持続可能な食を支える食育の推進」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性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。

旬の食材がもつ力、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4次食育推進計画も引き続き朝食習慣をつけ、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・こども園・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。

目標 1：健康づくり～生活リズム、朝食習慣、バランス食～

現状と課題

生活リズム（起床・就寝時間）

1 歳半児

就寝 \ 起床	6時前	6時～7時	7時～8時	8時～9時	9時以降	総計
20時間前		6	2			8
20時～21時	11	53	12	1		77
21時～22時	8	61	43	4	1	116
22時～23時		3	7	1		11
23時以降			1			1
総計	19	123	65	5	1	213

幼児（3～5 歳）

就寝 \ 起床	5時～6時	6時～7時	7時～8時	総計
19時～20時		2		2
20時～21時	10	39	1	50
21時～22時	3	96	31	130
22時以降		11	15	26
総計	13	148	47	208

小学生

就寝 \ 起床	5時～6時	6時～7時	7時～8時	総計
19時～20時	3	2		5
20時～21時	31	58		89
21時～22時	31	368	8	407
22時～23時	4	99	16	119
23時以降		4	2	6
総計	69	531	26	626

中学生

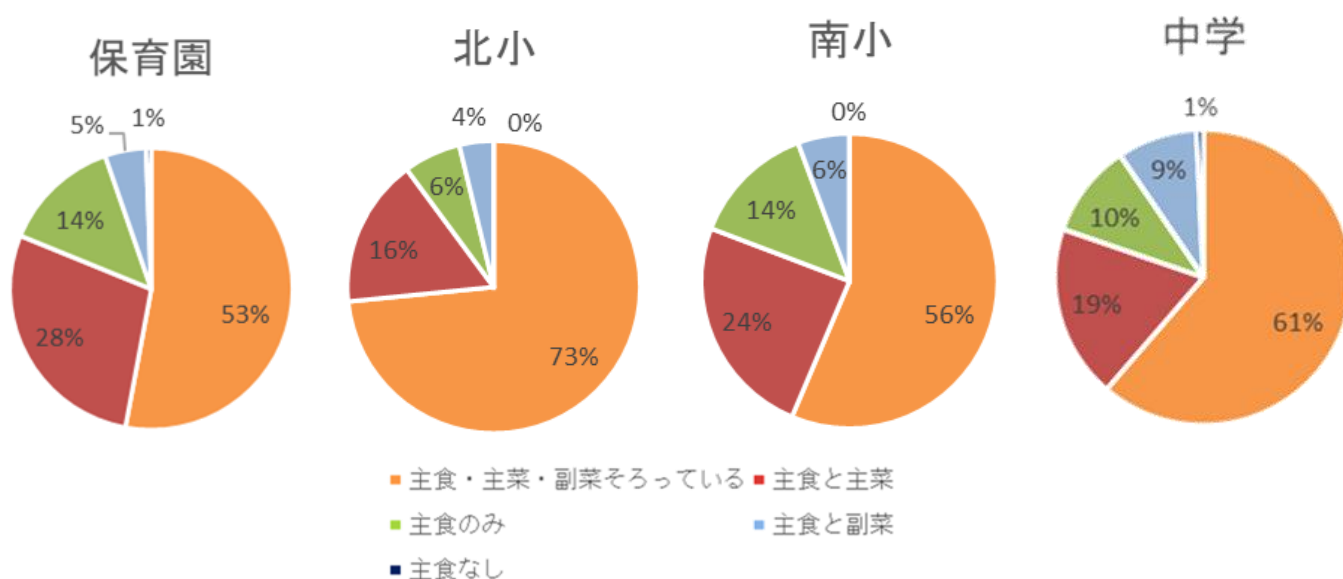
就寝 \ 起床	4時～5時	5時～6時	6時～7時	7時～8時	総計
21時～22時	1	12	48		61
22時～23時		17	109	7	133
23時～24時			33	12	45
24時～25時			8	7	15
25時以降		1	5		6
総計	1	30	203	26	260



睡眠には心身の休養と、脳と身体を成長させる役割があります。睡眠時間が不足すると肥満のリスクが高くなる、抑うつ傾向が強くなる、学業成績が低下することなどがわかっています。「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」では、1日の推奨睡眠時間が記載されています。1～2歳が11～14時間、3～5歳が10～13時間、小学生が9～12時間、中学生が8～10時間です。1歳半で21時以降就寝、7時以降起床の児が半数以上、3～5歳では7割以上でした。睡眠が遅くなってしまう理由としては保育園児では「寝つくまでに時間がかかる」「兄弟が起きていて一緒に遊んでしまう」などの意見が多く、小中学生では「習い事で帰りが遅く、寝るのが遅くなってしまう」「遅くまでYouTubeやゲームをしている」などの理由が多いことがわかりました。スクリーンタイムによる影響もあり、問題となっています。生活リズムを整え、朝食を食べるリズムを整えることを全世代によびかけていくことが大切です。

朝食習慣、バランス食

朝食の内容について



R6 年度食育・朝食アンケートより

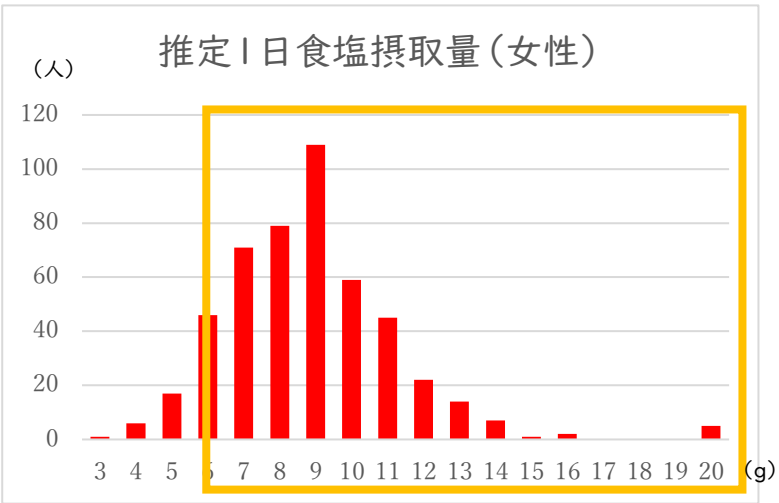
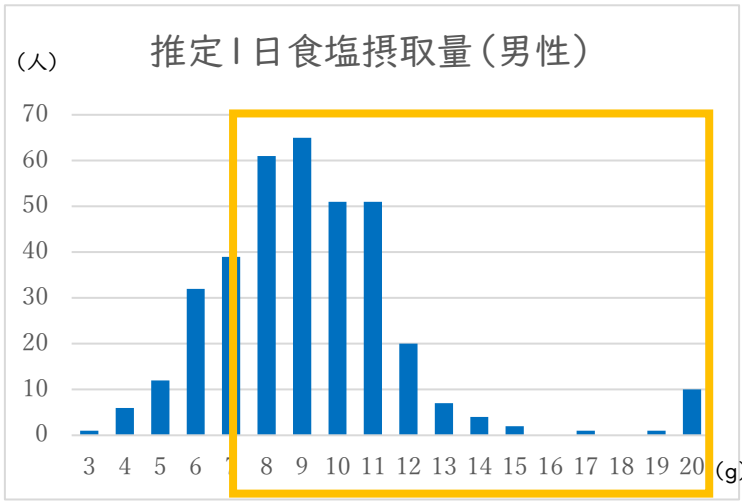
朝食内容は主食・主菜・副菜がそろっている子どもが全体で58%でした。主食を食べない子はほとんどおらず、エネルギー源は摂取できていると考えます。一方で主菜を食べない子が約10%いることがわかりました。朝たんぱく質を摂ると、血糖値が下がりやすくなりその後の昼食、夕食の血糖値も下がりやすくする効果が期待されます。筋力を維持するため

にも重要と考えられています。また、副菜や果物は食物繊維が豊富で腸内環境を整えてくれます。健やかに育つため、また生活習慣病を予防するためにも、バランスのよい朝食を食べることを推進していきます。

食塩摂取量について

推定 1 日食塩摂取量	測定者数 847 人		
基準値 7.5 g 未満（男性）	70 人	363 人中	19.3%
基準値 6.5 g 未満（女性）	42 人	484 人中	8.7%
12g 以上（男性）	45 人	363 人中	12.4%
12g 以上（女性）	51 人	484 人中	10.5%
7.5g 以上（男性）	293 人	363 人中	80.7%
6.5g 以上（女性）	442 人	484 人中	91.3%
平均食塩摂取量（男性）	9.4g		
平均食塩摂取量（女性）	9.5g		

R6 年度特定健診・ヘルススクリーニング結果より



町では、R6 年度から特定健診・ヘルススクリーニングで尿中塩分測定を実施しています。高森町の国保医療費の割合は「高血圧」「慢性腎臓病」が県や国と比較すると高く、後期高齢では脳梗塞などの循環器疾患が高いです。これまでも高血圧予防の取り組みや重症化予防など行ってきましたが、個人に合わせより具体的で実践しやすくするために 1 日のおおよその食塩摂取量がわかる、尿中塩分検査を実施することになりました。

検査は 74 歳以下を対象としており、今年は 847 人が検査を行いました。日本人の食事摂取基準では男性の基準値が 7.5g 未満、女性の基準値が 6.5g 未満ですが、高森町の男性の平均は 9.4g、女性は 9.5g といずれも基準値を超えています。（県平均は男性 11.5g、女

性 9.6g) また、基準値のおよそ倍の 12g 以上の食塩をとっている者は男女ともに 10% を超えていることがわかりました。海のない長野県は昔から漬物や塩漬け魚などの保存食を食べる習慣があり、食塩の摂取量は全国的に見ても上位で、塩味を好む傾向は高森町にもあると考えられます。

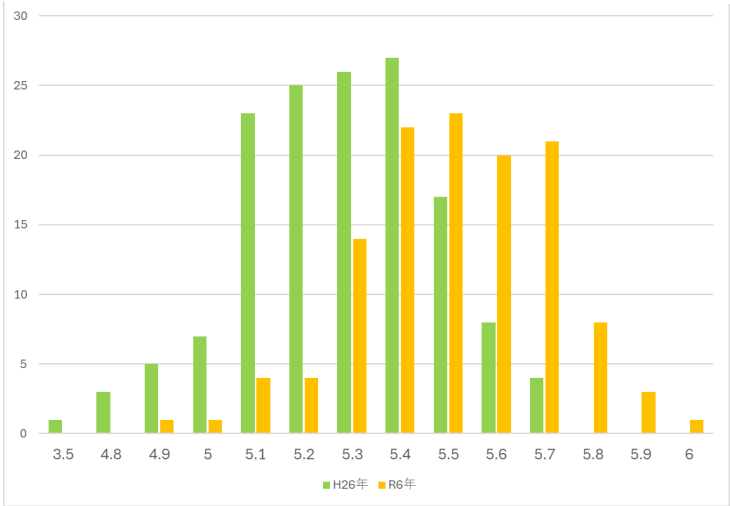
児童生徒の高血糖について

	HbA1c	H26 年度		R3 年度	R4 年度	R5 年度	R6 年度	H26→R6 比較
小学校 6 年	割合 (%)	8.2		27.7	25.6	23.2	43.1	5.2 倍
	5.6 以上人数	12		31	31	29	53	
	検査人数	146		112	121	125	123	
中学校 2 年	割合 (%)	4.7		8.4	20.5	12.2	36.6	7.8 倍
	5.6 以上人数	7		13	24	12	41	
	検査人数	150		155	117	98	112	

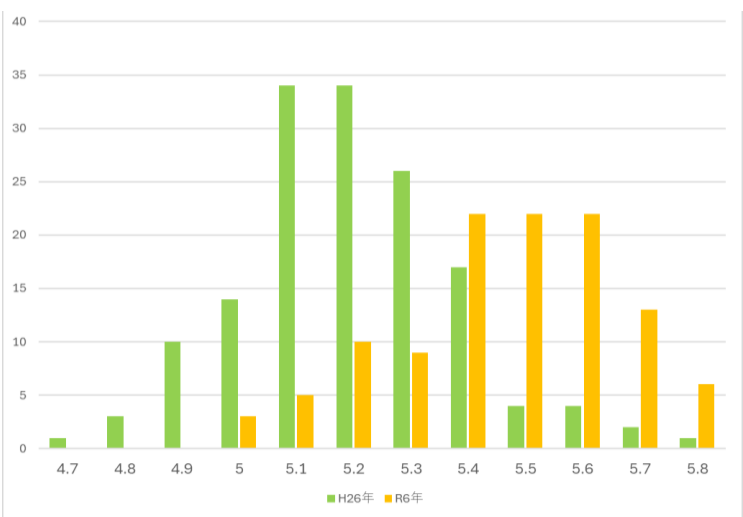
小中学生血液検査結果より

HbA1c の 10 年推移

小学 6 年生



中学 2 年生



高森町では生活習慣病の予防を目的に、毎年小学 6 年生、中学 2 年生を対象とし血液検査を行っています。

HbA1c5.6 以上の児の割合はここ 10 年、小学 6 年生で 5.3 倍、中学 2 年生で 7.8 倍と急増しており、学年の 2～3 人に 1 人が高血糖です。グラフは H26 年と R6 年の小学 6 年生、

中学2年生のHbA1c値を示しています。10年でHbA1cが5.6以上の子どもが大幅に増え、高血糖が課題であることがわかります。

乳幼児健診・相談での食事・おやつの聞き取りでは7か月、10か月からたまごボーロ、加糖ヨーグルト、1歳からグミ、チョコ、アイス、ジュース等、入っており素材本来の味を覚えてほしい時期にすでに砂糖が入っていることがわかりました。幼少期からの糖のとりすぎや時間や量を決めずにおやつをあげることは、将来生活習慣病につながると考えられます。今後も子どもノートや資料を用い、年齢に適した糖の量や内臓への負担など集団でお話をしていきます。

小中学生では非肥満の高血糖の児が多く、グミやスポーツ飲料、アイスを毎日のように摂取していることや菓子パンのみの朝食、野菜摂取量の少なさなどさまざまな食の要因があります。また登下校の送迎、運動習慣の減少、共働き世帯の増加等、運動や環境などの要因も考えられます。引き続き、対象者への親子健康相談や予防のための授業などで適量を伝えていきます。

また保育園・こども園、小中学校の養護教諭、栄養教諭とも連携をしながら日々の授業や活動、給食での様子の共有など行っていきます。

取組と指標・目標

朝食習慣

朝食を毎日食べる者の割合	現状値	R7	R8	R9	R10	R11	4次計画目標
3歳	100						100%
保育園児	97.7						100%
北小学校	97.5						100%
南小学校	95.6						100%
中学生	93.4						100%
保護者	88.3						92%
40歳未満男性	80.0						80%
40歳未満女性	79.3						90%
40-74歳男性	88.6						95%
40-74歳女性	94.8						97%

朝食内容

バランス食	現状値	R7	R8	R9	R10	R11	4次計画目標
保育園・こども園	53%						60%
北小学校	73%						75%
南小学校	56%						65%
中学校	61%						70%

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。朝食の欠食は脳や体に必要な栄養素である糖質が供給されず、思考能力や活力の低下、また、空腹感が増すことにより、昼食や夕食の過食、肥満の原因となることもあります。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。

町の乳幼児健診・相談では生活リズムや食事についての集団学習をしたり、問診票をもとに個別での相談も行っています。保育園・こども園では連絡帳で確認をしたり、朝のあいさつで声かけをするなど、子どもたちも関心を持てるようにしています。また園だより、給食だよりでも朝食の重要性や生活リズム、朝食レシピなどを掲載し、保護者の意識向上も図っています。小中学校では発育測定の際に確認する、指導をするなど朝食習慣や内容の確認をしています。また、保健、家庭科などでも朝食やバランス食、生活リズムについて学習しています。引き続き、朝食習慣の定着、向上を目指すために様々な立場で取組を行っていきます。

適正な食塩摂取

推定1日食塩摂取量	現状値	R7	R8	R9	R10	R11	4次計画目標
12g以上（男性）	12.4%						7.5%
12g以上（女性）	10.5%						7.5%
平均食塩摂取量（男性）	9.4g						8.5g
平均食塩摂取量（女性）	9.5g						8.1g

近年、手軽に食べることができる惣菜や冷凍食品などの加工食品が増えており、選び方により食塩の摂取量も多くなります。今回は成人のみの検査ですが、大人（保護者）が摂っている塩分が多い場合、同じ食事を食べている子どもも基準より多く塩分をとっていることが考えられます。味覚が育つ乳幼児期に濃い味付けに慣れてしまうと、物足りないと感じるようになり将来の生活習慣病につながる恐れがあります。自分に適した塩分量を知り、家庭で意識して実践できるようすすめていきます。

高血糖の児童・生徒の割合の減少

	HbA1c	現状値	R7	R8	R9	R10	R11	4次計画目標
中学校2年	割合(%)	36.6%						28%

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あります。小学6年生、中学2年生では血液検査後に生活習慣病予防の授業を行っています。血液検査結果の見方やからだの中で起きていること、食事や運動が及ぼす影響などまた結果によって対象となった児童生徒に対して、夏休みに健康相談を行っています。夏休みなどの長期休みは生活リズムが乱れやすく、子どもが一人で家にいる時間が増えます。おやつの選び方や1日の過ごし方について子どもたちが自分で考え行動できるようお話しています。生活習慣病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ます。

目標値は中学生のみ設定しました。小学6年生でも同じ検査をしており、その後の授業や健康相談を受け、結果生活改善ができたかどうか評価をすることができるとしています。

目標 2：食の循環と地域の食～地産地消、食農体験、食品ロス削減～

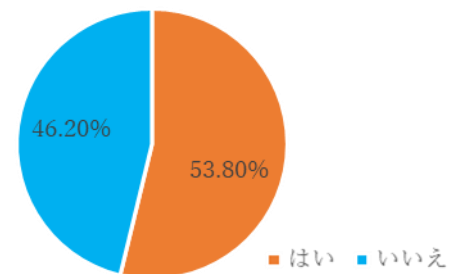
現状と課題

地産地消

	R2	R3	R4	R5	R6	3 次 計 画目標
町立保育園	15.8%	16.7%		27.4%		20%
こども園ぱどま	—			20%		
あかり保育園	—			23%		
小中学校 (給食センタ ー)	79.7% (全体) 9.2% (野菜)	81.5% (全体) 9.3% (野菜)		82% (全体) 48% (野菜)		85%
町民 (意識調査)	62.1%	59.1%	62.1%	61.8%	58.5%	80%
保護者				65.7%	63%	

食品ロスを減らすために何か行動していますか？

はい	441	53.8%
いいえ	378	46.2%



食品ロスを減らすために気をつけていること



家庭で食品ロスを削減するために取り組んでいる人は半数でした。

気をつけていることでは「食べられる分だけ買う」「手前どりをしている」「期限が近く値引きされているものを買う」など、お店で買い物をするときに意識をしている人が多かったです。「残さずに食べる」「冷凍保存をうまく利用する」など家庭での取組も多くありました。給食センターでの残食も課題となっており、中学校では栄養教諭が中学生の適正なエネルギー量やご飯量など伝え、給食の必要性を学んでいます。

取組と指標、目標

地産地消

	現状値	R7	R8	R9	R10	R11	4次計画目標
町立保育園	27.4%						30%
こども園ぱどま	20%						20%
あかり保育園	23%						23%
小中学校 (給食センター)	88.5%						85%
保護者	65.7%						75%

食品ロス削減について

	現状値	R7	R8	R9	R10	R11	4次計画目標
行動している人の割合	53.8%						60%

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・こども園、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。

近年、学校給食の残食量が多いことも問題になっています。特に、ご飯やコッペパン等の主食が多く、「太りたくないから」「苦手だから」など食べない理由は様々です。成長期に必要な栄養を摂ることの重要性、食への感謝を学ぶ機会を設ける等、町や各団体でも様々な視点から取り組む必要があると考えています。

目標 3：食文化の継承～郷土料理、季節の食事、伝統食材～

行事食、郷土食の回数	R2	R3	R4	R5	R6	3 次計画 目標
あったかてらす						3 回
町立保育園	34 回			行事食 14 回 郷土食 24 回		34 回
認定こども園ぱどま (吉田河原保育園)	50 回			行事食 20 回 郷土食 7 回		50 回
あかり保育園				行事食 7 回 郷土食 6 回		
給食センター	16 回			行事食 17 回 郷土食 5 回		16 回

現状と課題

保育園・こども園、給食センターともに郷土食、行事食が年間を通して提供されています。季節の行事や郷土食を大切に、園のおたよりや給食だよりでも保護者へ伝えています。南小では市田柿づくりの体験もしています。あったかてらすでも施設内での季節のイベントや絵本の読み聞かせなどを通して、行事にふれる経験をしています。

取組と指標、目標

	現状値	R7	R8	R9	R10	R11	4 次計画 目標
町立保育園	38 回						35 回
認定こども園ぱどま (吉田河原保育園)	27 回						27 回
あかり保育園	13 回						13 回
給食センター	22 回						20 回

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い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通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。本計画でもこれらの取組を続けていきます。

行事食、郷土食を知ること、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ことができます。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、現代にあ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目指すうえでも大切です。

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4章 今後の具体的な活動

目標Ⅰ 健康づくり（生活リズム、朝食習慣、バランス食）

Ⅰ 家庭の取組

- ・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、母親の体格に合わせ目標体重増加量や食事量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・相談にて、味覚の形成、内臓の発達（消化酵素の出る時期）、生活リズムの確立に向けての話をする。4～10か月では離乳食の試食を行い、味覚を育てることの大切さやその時期に合わせた形態、量なども確認する。

学童・思春期：生活習慣病予防健診後の授業において、成長に必要な栄養素や朝食のはたらき（朝食を食べる事の大切さ）を伝える。

成人期：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。サロンでのフレイル予防やバランス食についてお話をする。

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食育セミナー。
- ・利用者のお子さんの食事に関するアドバイス、日々の会話の中での意識づけ。

4 保育園・こども園の取り組み

- ・朝の会話の中で「何食べてきた？」など声かけを行う。
- ・朝食の必要性等おたよりを通して家庭へ啓発していく。
- ・現在のニーズに合った朝食の情報を伝えていく。
- ・生活のリズムを整える。→朝食へと繋げる。
- ・バランス食を心がける。

5 学校の取り組み

学校給食センター

- ・「生きた教材」として毎日給食を提供し、給食だよりや献立表で情報提供をする。
- ・長期休み明けなど、生活リズムが崩れやすい時期に重点を置いて朝食の大切さ等おたよりで伝える。

小学校（南、北）

- ・保健室では発育測定・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。保健では生活リズムなどについて学習する。

中学校

- ・家庭科の授業では栄養バランスについて、保健の授業では生活リズムについて学習する。
- ・朝食摂取の重要性やこの時期に必要な食事量、栄養について、栄養教諭から指導してもらう。

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）

目標2 食の循環と地域の食（地産地消、食農体験、食品ロス）

1 家庭の取り組み

- ・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がける。
- ・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。
- ・季節の食材や地元食材を使った食育セミナーの実施。

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（じゃが芋、さつま芋など。）
- ・地域の農家さんが持ってきてくれた野菜を利用者に無償で提供し、保護者と調理の仕方についてお話しする。

4 保育園・こども園の取り組み

- ・食材取引のある業者と話をし、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。
- ・収穫した野菜を使ったクッキング保育や花餅づくりなど。
- ・果物の皮などは生ごみ処理機を使用し、肥料にする。

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を優先して仕入れる。

- ・新しい農家の開拓。
- ・献立表でも地元産のものがわかるようにしている。
- ・給食郵便には食材の写真を載せ、より理解が深まるように工夫した。
- ・給食で出るごみの分別について当日各クラスに呼びかけを行い、リサイクルを意識できるようにする。

小学校（南、北）

- ・各学年、クラスで野菜を栽培、収穫して食農体験ができるようにしている。
- ・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。
- ・給食を、旬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。
- ・残食が減るよう、クラスへの呼びかけを行う。

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。
- ・残食について、栄養教諭から指導したり、担任からも声かけを行い減らす努力をする。今後は給食センターの見学に行き、給食への感謝の気持ちや残食の減少へとつなげていきたい。

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

- ・営農支援センター「ゆうき」と連携して、地元食材や伝統野菜を使用した料理教室を行う。教室の様子はケーブルテレビでも放送する。

目標 3 食文化の継承（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。
- ・食育セミナーにて、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。（あったかてらすと共催）

3 あったかてらすの取り組み

- ・食育セミナーにて、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）
- ・絵本の読み聞かせなどで季節の食事や行事が出てくるものを読んでもらう。

4 保育園・こども園の取り組み

- ・年間を通して献立にできるだけ行事食や郷土食を取り入れ、おたよりを通して保護者にも伝える。子どもと一緒に味わってもらうよう働きかける。

5 学校の取り組み

学校給食センター

- ・行事食、郷土食を給食で提供し、その由来などを給食ゆうびんで伝える。

小学校（南、北）

- ・地域の方々に教えていただきながら、市田柿、柿のおやつ・豆腐作りを体験する。
- ・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。

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。
- ・調理実習で五平餅づくりを行う。

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

- ・営農支援センター「ゆうき」と連携して、料理教室を行う。

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。
- ・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

- ・郷土料理や季節の食事など、レシピを探して作ってみる。

資料

◇ 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」、「するするとなめらかに一年が暮らせるように」、「搗って幸せ・お金が増えるように」などと願って食べる。

◆ほんやり … どんど焼き、おんべなど呼称は様々。正月飾りを焼き、歳神様をお見送りする火祭り。火や煙にあたり、そこで焼いた餅を食べると風邪をひかない、書初めに書いた習字を火の中に投げ込んで高く舞い上がると字が上手になるなどの言い伝えがある。

◆^{じんじつ}人日の^{せつく}節句 … 正月七日の朝食に七草を粥に入れたものを七草がゆと言う。1年の無病息災を願って食べる。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。

◆^{こしょうがつ}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。

◆^{はりくよう}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。鬼はにおいのあるものやトゲのあるものを嫌うので、邪気除けに柵の枝に鰯の頭を刺したものを飾る。

◆上巳^{じょうし}の節句^{せっき}（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作る日本独自の文化。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」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。

◆祇園様（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。

◆土用の丑 … 「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。

◆セタ（七タの節句）… セタまつりとして親しまれている。飯田下伊那では8月に行く。

セタにそうめんを食べると病気にならないと言われている。

◆重陽（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で11月中旬頃行われる。

- * 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。
- * 袴着ぎ：5歳に行われる、男の子が初めて袴をつける儀式。
- * 帯解き：7歳に行われる、女の子が初めて帯を結ぶ儀式。

◆恵比寿講… えびす様に鰯や秋刀魚を供え、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。なんきん（かぼちゃ）、にんじん、れんこん、ぎんなん、きんかん、寒天、うndon（うどん）など。

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 … もともと「お節」とは、五節句に、神さまにお供えしてからみなで食べた料理のことを呼んだ。食材の特徴や読み方にかけて、それぞれ願いを込めて食べる。

◆お雑煮 … 餅を主な具とした汁物。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。

◆^{ふくちや}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。

◆^{はがため}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目指す言葉で、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、鯖、鰯、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 … 南信地方の伝統的な粕漬。奈良漬としてなじみ深い。

◆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 … かりんは榎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 … 「お葉漬」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、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、ポリフェノールの一種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。

参考：「子どもたちに伝えたい高森町の年中行事」

平成30年 高森町歴史民俗資料館「時の駅」発行

「和」の行事えほん 春と夏の巻 秋と冬の巻

令和5年 あすなろ書房 高野紀子作



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、 しまうり、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、糴、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。

🍏 南信州農畜産物 🍏

	品目名	収穫時期	生産地	
果 物	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。)
	プルーン	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。
	プラム(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)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。種無しのものは「ニューピオーネ」と呼ばれる。
		ナガノパープル	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	梨	ほうすい 豊水	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 二十世紀	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「サンセーキ」と共に瑞々しさが美味しい青梨。
		なんすい 南水	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	さんさ	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。
		つがる	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 千秋	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 秋映	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。
		ジョナゴールド	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。
		シナノスイート	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。
		シナノゴールド	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 王林	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。
		ふじ	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	ラ・フランス	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、果汁たっぷりでとろけるような口当たりが特徴である。
		ル・レクチェ	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 市田柿		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。

	品目名	収穫時期	生産地	
野菜	いちご	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。
	たけのこ	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。
	アスパラ	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。
	はる 春きゅうり	3月～6月中旬		きゅうりは「黄瓜（きうり）」が語源とされ、完熟し黄色に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。
	なつあき 夏秋きゅうり	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「いなぼしキュウリ」という。
	りゅきょうめ 竜峡小梅	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。
	み さんしょう 実山椒	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。
	とうもろこし	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。
	パプリカ	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。
	みょうが	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。
	トマト	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。
	まつたけ 松茸	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。
	白ネギ	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

野菜	きのこ	ぶなしめじ	通年を通して収穫		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1800+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 (ブナピー)			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。 ^{はぐれいたけ} 「白靈茸」、「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	明治の終わり頃から栽培。皮が赤紫色、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。地元では花茎を炒めて食べ、鱗片は強壮剤に。
		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	阿智村清内路	江戸時代から栽培。根は大根のような長形で、表面は全体に濃紅色。「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	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。大根特有の生臭さがなく、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	大正時代末期から栽培。外皮色の赤紫色が特徴。辛みが強く花茎もおいしい。
		せいなにいじ き 清内路黄いも	7月～8月	阿智村清内路	大きさは40g程度。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。木曽の祭り等にも供され、木曽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	赤芋と白芋と2系統がある。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	大正時代に育成された品種と思われる。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て食べる。
		すず さわ 鈴ヶ沢うり	7月下旬～9月上旬	阿南町	昭和30年頃から栽培。果実は15～18cmとやや太め。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。

野菜

		品目名	収穫時期	生産地	
野菜	伝承地栽培認定野菜	すず さわ 鈴ヶ沢なす	7月下旬～10月	阿南町	肉質は小布施丸なすに、果実は千両系のなすに似る。焼きなすの他、粕漬けに向く。
		た い さわ 田井沢ナス (ていざなす)	7月～11月	天龍村	明治時代から栽培。長さ25cm、重さ400g以上の大きいなす。肉質は非常に柔らかく、焼きなすに向いている。
		せいな いじ 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。重さは2kg前後。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。
		ちよ 千代ネギ	9月下旬～1月中旬	飯田市	中京方面から伝わったものと思われる。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、香り高く、鍋物、焼きネギ、ネギだれ、ぬた等にして食べられる。
		げんすけ な 源助かぶ菜・ いいだ 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。
		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。
		おおしかとうがらし 大鹿唐辛子		大鹿村	昭和30年代以前から栽培。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。
	伝統野菜認定野菜	ひらや 平谷いも		平谷村	卵程度の大きさ。果皮、肉質は黄色で小粒系の馬鈴薯。味は濃厚。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。
		いいだ ふゆな 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 うり 本しま瓜		下伊那全域	下伊那全域で古くから栽培。重さ400～600gで肉質が締まっいて歯切れがよいしま瓜。味噌漬け、粕漬けにおく。
		なかね 中根うり		飯田市南信濃	昭和初期に一戸の農家が栽培を継承。半白の白イボきゅうりで、20cmほどになる。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。
		むらさきいも	9月下旬～11月上旬	喬木村	大きさは子どもの握りこぶし大で丸型。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。
		くだりさわ		飯田市南信濃	40g程度で大きい芋は細長い。病気に強く農産性。芋田楽、煮ころがしなどに向く。
		ごさぶろう 伍三郎うり		天龍村	清内路きゅうりに似る。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 いじ 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	江戸時代頃から栽培。主に薬味やねぎだれに使われる、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、過熱すると旨味が加わる。青果の他、唐辛子味噌や一味唐辛子等加工品もある。
	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	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。
	豚	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			バークシャー種（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 み とん 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	
	豚	しんしゅう とん 信州オレイン豚			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。

畜産	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、好みて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 しんしゅういちだ らくのう にゅうせいひん		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。

「信州の伝統野菜」 長野県農政部園芸畜産課 令和5年3月9日現在

- ・ 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。

「信州の伝統野菜」特設サイト



リーフレット



レシピブック



それぞれ伝統野菜の特徴を
生かした美味しいレシピが
載っています！

