

地元の食材を加工して母の味を届ける

味工房小諸すみれ



味工房小諸すみれは、農家の女性を中心に、地元で採れた農産物をおやき・お惣菜・お弁当などを手作業で加工・販売する団体です。御影区の「小諸市農産物加工施設」で作業をしています。加工品などは市内直売所等で販売しているほか、味噌づくり、おやき、漬け物などの体験教室も毎月行っています。(P19に掲載)

農林水産大臣賞を受賞しました

この度その活動が評価され、今年3月には令和7年度「農山漁村女性活躍表彰」の女性地域社会参画部門で、最優秀賞である『農林水産大臣賞』を受賞しました。



広報担当者
イチ推しのお惣菜
「コロッケ」

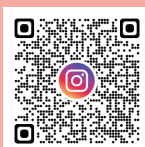
小諸市食育部会

Instagram始めました



食べる人参ドレッシング

小諸の特産品を使ったおいしいレシピをお届けしていきます。ぜひフォローをお願いします！



02 妊婦・乳幼児向け



教室

離乳食教室での食事



- ・7倍粥
- ・白身魚のトマト煮
- ・ツナとじゃがいものマッシュ

妊婦さんを対象にしたプレママスクールでは「食育S.A.T.システム」などを使用して栄養指導を行っているほか、食事に悩みのある方の個別相談も実施しています。また、乳幼児向けの教室では日々の食事の困りごとと一緒に考え、ご家庭で試せる工夫を紹介するなど、妊婦さんから乳幼児まで、家族全体で健康な食生活を送れるようサポートしています。 図 健康づくり課

小諸市食生活改善推進協議会(通称:食改)

色んなレシピを公開中



食改の皆さんは、住民の健康な食習慣づくりや食育の推進、郷土食の継承などを目標して活動を行っています。動画配信もしているので、ぜひご覧ください。

03 高齢者向け教室



食事から始めるフレイル予防▶



小諸市は「健康長寿の三本柱」として①栄養(食・口腔)、②運動、③社会参加の3つを提唱しています。職員が高齢者向けの教室や各地区にうかがい、栄養バランスの良い食事や口腔に関する講話も行っており、ライフステージに応じ、個人に合った食生活を実践できるようにサポートしています。 図 高齢福祉課

【共食(きょうしょく)の良いところ】

- ・健康的な食生活の促進: 他の人と食事をする事で好き嫌いが克服できたり、栄養バランスの良い食事ができるようになります。
- ・生活リズム・身体健康の安定: 朝ごはんをしっかり食べるなど、生活リズムが整います。またお互いの体調の変化を感じ取ることができます。
- ・コミュニケーション能力とマナーの向上: 会話と笑顔が生まれることで、人間関係が構築されたり、食事の作法も学ぶことができます。また目の前にある料理について話をするなど、食への関心も生まれます。

みんなと食べるとおいしいよ!



保育園給食 不動の人気No.1



スキムミルク入り

カレーライス

【材料(大人4~5人分、子ども10人分)】

・小麦粉	85g	・豚肉又は鶏肉	200g
・バター	70g	・じゃがいも	400g
・カレー粉	3g	・玉ねぎ	400g
・スキムミルク	70g	・にんじん	100g
・ぬるま湯	300cc	・にんにくチューブ	2~3cm
・塩	9g	・しょうがチューブ	2~3cm
・ケチャップ	10g	・油(炒め用)	適量
・ソース	20g	・水	1ℓ

【作り方】

- ① 鍋に油を引き、にんにく、しょうがを入れ肉を炒め、野菜も加えて炒める。
- ② ①に水を加えて15分ほど煮る。
- ③ フライパンを弱火にかけバターを溶かす。溶けたらカレー粉を入れてよく混ぜる。
- ④ 続いて、小麦粉を入れてよく混ぜる。
- ⑤ ルーがトロトロからサラサラになるまでよく混ぜる。ふつふつとしてきたら火を止める。
- ⑥ 別の鍋でスキムミルクをぬるま湯で溶かす。
- ⑦ 火を止めたままのフライパンに溶かしたスキムミルクを加えてよく混ぜる。
- ⑧ 火をつけて、ダマにならないようによく混ぜる。
- ⑨ 別鍋で煮た具材に⑧を加えて5~10分煮たらできあがり。

カレー大好き！
すごくおいしいよ！



特集 「いただきます」が、つなぐもの。

小諸市では6つのすべての公立保育園でも、子どもたちの体と心の成長のため、安全でおいしい「自園給食」を提供しています。学校給食と同様、地元食材を積極的に取り入れ、塩分を控えめにするなど、さまざまな工夫をしています。そのほか、園で育てた野菜を給食に取り入れ、食育活動を通じて味覚が形成される幼少期に、将来の健全な食習慣につなげる取組みをしています。 ※保育園の給食は、提供及び運営体制がきちんと確保されているかを確認するため、評価委員会の委員による評価も実施しています(P19に掲載)。

図 こども家庭支援課

こんなところにも!

皆さんの「いただきます」 応援しています

01 保育園の給食

■ 保育園の栄養士さんの話
0歳から6歳までと幅広い年齢の子どもたちが安全に給食を食べられるように、栄養バランスやおいしさはもちろん使用する食材や味付け、調理方法などにも配慮して献立を考えています。今回紹介するカレーは、昔から引き継がれてきたレシピを基に、ルーから丁寧に作っており、こどもたちが大好きなメニューです。ルーにスキムミルクを使っているのも、うちのカー

レーよりも見た目は白いです、カレーの味はしっかり感じられてとても美味しいです！
保育園の給食が、新しいものや好きなものに出会うきっかけになったり、お友達や先生と一緒に会話をしながら「食べるって楽しい!」と感じられる、そんな時間になってくれたら嬉しいです。

こども家庭支援課
管理栄養士 平川さん



今日からやってみよう

キーワードは

きょうしょく

「共食」



広報こもろ 令和8年11月号

6

広報こもろ 令和8年11月号

