

〈特集〉

岡谷がだいすき！

# ぼくも わたしも おかやっ子

岡谷市で生まれ育つ子どもたち。

大人になって思い出す故郷での原体験はすばらしいものであってほしい。

岡谷市で暮らす親であれば、だれもがそう願うでしょう。岡谷市には、豊かな自然、今に根づく貴重な歴史、文化があります。これらの豊富な地域資源に幼少の頃から直接触れ、体験する機会を一つでも多く持ってほしいと願います。岡谷市では「ぼくもわたしもおかやっ子事業」として、市になじみの深



おみそできたよー

こねこね

## “ぼくもわたしもおかやっ子事業”とは

岡谷市の歴史、文化を保育に取り入れ、園児に触れ合いや体験の機会を多く設けて郷土に親しみ、郷土の良さを発見する。また「食」に関する事業を強化し、総合的に食育の推進を行うという目的で、平成23年度にスタートし、市内の保育園に通う子どもたちを対象に以下の3つの「食」に関する体験を実施しています。

令和4年度は、「みそ体験」を市内の私立を含めた8園で、「とうもろこし収穫体験」を5園で、「わかさぎ体験」は、給食時に実施しました。

い食材を取りあげ、市内の保育園児が、地元の生産者と触れ合い五感全部で体験する取り組みが続いています。

この活動は10年以上続いており、体験を支える生産者さんが、高校生になった当時の園児に街で声を掛けられたという温かい関係も生まれています。

岡谷市に定着している「ぼくもわたしもおかやっ子事業」を特集します。

## みそ体験

みそ業者さんの協力のもと大豆からみそをつくる「みそ体験」



## とうもろこし収穫体験

樋沢のとうもろこし畑で収穫を体験する「とうもろこし収穫体験」



## わかさぎ体験

「わかさぎ」について学んで実際に給食で食べる「わかさぎ体験」



# みそ体験

おまめをつぶして 5月  
みそを仕込んだよ。 〈前編〉

「みその歴史」、「みその原料・作り方」  
「からだにいいこと」などを教えてもらい、ゆでた大豆をつぶし、こうじ塩と麴をまぜて、仕込みまでを体験！

〈材料の割合〉  
生大豆 1kg  
麴 1kg  
塩 400g

発酵食品として、体に良いとされる「みそ」。特に成長期の子どもには毎日食べほしい食材のひとつです。岡谷市は県内最大の「みそ」の産地で、始まりは江戸時代後期と言われています。製糸業が盛んな時代に、製糸工場で働く工女さんたちにみそ汁を提供していたことが始まりで、生産量全国1位を誇ったこともあり、今でも市内に9つのみそ蔵がありました。みそに関係の深い岡谷で育つ子どもたちにとって、みそは身近な存在です。

「みそ体験」では、市内の、みそ業者さんから、みそのよいところや歴史、みそはどのようにしてできるのかを教わり、「みそ」について学びます。五感をつかって体験することで、生涯忘れられない経験となることでしょう。

4 塩と麴を、つぶした大豆にまぜ合わせます

3 麴を細かくほぐし、塩としっかりまぜます

2 やわらかくなった大豆をビニール袋に入れてつぶします

1 ひと晩水につけて、やわらかくなるまでゆでた大豆、塩、麴を準備します



5 よくこねて、まるめてみそ玉をつくります

6 みそ玉をたるに投げ入れ空気を抜き、表面を平らにします

7 重しをして、ふたをして仕込み完了！

8 暗く涼しいところで5か月寝かせます



## 「みそのまち」のアイデンティティ

「おいしいみそ」ができるように、できあがった「たねみそ」を持参して、子どもたちに、「みそ」の歴史と、つくり方のポイントを話しています。みそは植物性タンパク質が豊富なので、体に負荷をかけずにたくさんの栄養をとることができる素晴らしい食材です。朝ごはんに、たっぷり野菜が入ったおみそ汁とご飯を食べるだけで十分な栄養がとれるので、忙しいお母さんにもお勧めです。

ものごとを素直な心で感じる幼児期に「みそづくり」を体験することで、「岡谷市は『みそ』のまちなんだ」というアイデンティティを持ってみそを身近に感じてもらえたらいいと思います。みそは、何万という微生物によって、「うまみ」がつくられておいしくなるんです。「みそづくり」は、地球上の生命体みんながひとつのものをつくっているという、小さい体験ができる「場」でもあると思っています。



〈協力みそ業者〉  
有限会社 喜多屋醸造店  
みそソムリエ 長峰 愛さん

2 できたみその味見をします  
2つの違いがわかるかな？



1 いよいよ完成！  
わー！できてるー！



START!

熟成させて  
できあがり！ 10月  
〈後編〉

5か月熟成していよいよ完成！  
おいしい匂いのする「みそ」に大変身！  
2種類の味の違いも確かめたよ。  
おいしい給食にして、いただきます！

3 「みそ」と「酒かす入  
りみそ」の2種類をつ  
くりました



5 おみそ汁完成！



6 自分でつくったみそは  
おいしいね！  
給食でいただきます！



GOAL!

4 好きな具を選  
んで自分だけ  
のおみそ汁を  
つくったよ！



みそ玉  
できたよ！



つぶしたのが、  
たのしかった！



きゅうしよくが  
たのしかった！

たのしかった！  
おみそしるが  
おいしかった！



たのしい！  
いいにおい！  
みそすき！

世界でひとつの「なるたみそ」  
5か月かけて、子どもたちと一緒に大豆からみそをつくりました。毎回「手前みそのうた」を聞きながら楽しくつくってきた、世界にひとつの「なるたみそ」を子どもたちは目で見て、匂いを感じ、味わいました。せっかく自分たちでつくったみそなので、おいしく食べてもらえるように、みそ汁にする「みそ玉」と、ごはんにつける「甘みそ」を準備しました。  
自分たちで、はじめから食材をつくることで、それが何からできているのか、どのくらい時間をかけてできるのかを知ることができます。畑で野菜をつくることにも共通しますが、体験することで「食に興味を持ち、嫌いなものも好きになってもうえたらいいな」と思います。最近は毎日みそ汁を飲む家庭が減りつつあるようですが、これを機に、おうちの方にもみそについて知っていただき、家庭でも、もっとみそを食べてほしいと願っています。



成田保育園 栄養士  
小坂 知実

# とうもろこし 収穫体験

岡谷が誇る  
樋沢のとうもろこし  
を自分で収穫！

8月

自分で採ったとうもろこしを  
自分で皮をむいて、おやつに  
いただきます！



## とびっきりの笑顔をありがとう

この事業が始まってから毎年、  
低農薬で育てたおいしいとうもろ  
こしを安全に収穫してもらえら  
うに、前日から畑を整備して子ど  
もたちを迎えています。採り方を  
教えてあげると、保育園児の力  
も採ることができて、自分ででき  
たことに誇らしいな笑顔を見せて  
くれるんです。とうもろこし畑の  
間を目を輝かせて、にっこにこの

笑顔で走り抜ける子どもたちの姿  
に力ももらって元気でいられま  
す。これからも元氣な限り続け、  
地域の大人としてみんなで子ど  
もたちを見守っていききたいと思っ  
ています。



〈協力農家〉  
五味農園  
五味 昭美さん

# わかさぎ体験

諏訪湖の

12月

わかさぎを知ろう！

栄養士さんに諏訪湖の特産わか  
さぎについて教わり、給食で実  
際に食べることで食について学  
びます。



大人気！

わかさぎの給食ニュー  
「わかさぎの  
エスカベッシュ」



いただきます！

ぬるぬるするね

本物のわかさぎを観察したよ



栄養士の先生からの楽しいク  
イズで、わかさぎのことを勉強  
しました。  
「わかさぎがおいしい季節は？」  
「わかさぎはどこに住んでいる  
の？」など。  
知っていたことや、意外と知  
らなかったこともありました。  
本物のわかさぎを手にとって  
観察してから、みんな大好きな  
「わかさぎのエスカベッシュ」の  
給食を食べました。

保育園人気メニューも  
ご覧ください！



## おかやっ子レシピ

おかやっ子の  
給食メニューです。  
おうちでもぜひつくっ  
てみてください！

### みそソースペンネ



【材料】4人分

豚ひき肉…………… 80g  
玉ねぎ…………… 80g  
にんじん…………… 40g  
グリーンピース…………… 15g  
しょうが…………… 小さじ1/2  
炒め油…………… 小さじ1/2  
コンソメ…………… 小さじ1/2  
みそ…………… 小さじ1.5  
トマトジュース(無塩) ……100cc  
ペンネなど…………… 120g

【作り方】

- ① 玉ねぎ・にんじんはみじん切りにする。しょうがはすりおろす。
- ② フライパンに油としょうがを入れ火にかける。香りがでたら、玉ねぎ・にんじんを入れしんなりするまで炒める。豚ひき肉を加え、ぽろぽろになるまで炒める。
- ③ コンソメ、トマトジュースを加え煮込み、みそを加えて味をととのえる。グリーンピースを加える。
- ④ ペンネをゆでて、③のソースにからめる。

### とうもろこしご飯



【材料】つくりやすい量

米…………… 3合  
とうもろこし…………… 1本  
酒…………… 大さじ1  
塩…………… 小さじ1/4  
しょうゆ…………… 小さじ1/2

【作り方】

- ① とうもろこしの皮をむき、包丁で粒をそぎ落とす。芯をぶつ切りにする。
- ② 炊飯器に米を入れ、水を3合の目盛りまで入れる。その上にとうもろこし、調味料、とうもろこしの芯を入れて炊く。
- ③ 芯を取り出して、ご飯を混ぜる。

食育としての「ぼくもわたしもおかやっ子事業」を  
子どもたちも楽しみにしています。

西堀保育園 園長

宮澤 茂里



毎年行われる「ぼくもわたしもおかやっ子事業」、今年はどうな体験ができるのか、子どもたちはとても楽しみにしています。「継続は力なり」という言葉のように、経験を重ねることで子どもたちの記憶にも残っているようです。

毎年経験する内容は変わってきませんが、「みそ体験」は家庭でも身近な調味料である岡谷特産のみそを身近に感じるよい機会です。  
「とうもろこし収穫体験」では、夏の暑いなか、樋沢の広大なとうもろこし畑で汗だくになりながら力を込めて収穫したとうもろこしに、子どもたちの「とったぞー」の歓声がかかります。

西堀保育園 栄養士

桶田 英津子



味やにおい、景色や関わっていた人とのさまざまな経験は、大人になったときにふるさとを思い出す大切なきっかけとなるはずです。

おかやっ子事業を通じて、地域の生産者の方と大豆をつぶしたり、とうもろこしを収穫したりなど、生産者の方と一緒に体験することで、生産者の方や岡谷の特産品が園児にとって身近な存在になっています。

幼児期に実際に食材に触れ、食べることで、かたさや香り、味、音など五感を使った食体験をたくさんすることは、食育の観点でもとても大切です。そのなかで、子どもたちが園の仲間と「楽しい」「おいしい」という体験を通して、食に興味を持ち、「食べることが好きな子」が増えていくことを願っています。これからも、郷土食や行事食を取り入れながら、子どもたちが楽しみにしてくれるような食育活動を心がけていきたいと思っています。