

須坂の食と文化について学んだこと

—学校給食センターと塩屋醸造の見学、
食生活改善推進協議会のご指導による
おやき作りを通して—

長野県立大学 健康発達学部 食健康学科 1年

山内 紗衣 仲二見 美鈴



目次

- 見学概要
- 須坂市学校給食センターの見学
- 須坂市生涯学習センターにて、おやき作り
- 塩屋醸造の見学

見学概要

～須坂蔵の街並みキャンパス～

実施日

2025年9月19日（金）

食健康学科1年(8期生)34名と

教員3名 計37名参加

須坂市学校給食センターの見学


センターの概要

- ・ 令和3年に建設
- ・ 4500食/日
- ・ 市内16校の小・中・支援校

見学の流れ

- ・ 調理の見学
- ・ 栄養教諭の方の説明
- ・ 給食の試食





炊飯室の見学





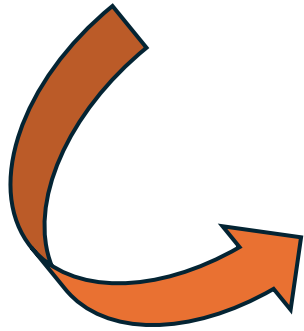
調理室の見学



衛生管理とアレルギー対応について

- エプロンや作業着の色分け
- トラックからの食材の運び方
- パススルーカウンター
- 食物アレルギー対応食室








床の色に注目！



栄養教諭の方のお話をきいて

- 長野県立大学の卒業生が栄養教諭として働いていて、給食センターについて教えて下さいました。



A classroom scene with a drone flying above. A screen displays a quiz question in Japanese. The background shows students sitting at desks, and two large screens display the years 1946 and 2000.

牛乳が給食で出されるようになったのはいつから？

給食にまつわるクイズ

1946年


2000年




実際に給食 を食べて

～献立～

- ごはん
- 雷汁
- 鯖の味噌煮
- きゅうりの和え物
- 牛乳



感想

- 衛生管理が徹底されていると分かった
 - 想像していたよりも少ない人数で調理していて驚いた
 - 久しぶりの給食で、友達と地元の給食について話しながら食べるのが楽しかった！
 - 栄養バランスが整っていて、給食のありがたさが分かった
 - 地産地消や郷土料理など、給食が食育の大切な機会であると感じた
- 



生涯学習支援センターにておやき作り



食生活改善推進協議会 食改さん とは？

食を通じた健康づくりのボランティア団体

“私たちの健康は私たちの手で”

地域ぐるみのより良い食習慣づくりを目指す

3種類のおやき

ズッキーニ

ズッキーニ、ツナ、チーズ、
バジル

あんポテト

さつまいもとあんこ

なすあん

丸茄子とみそ



おやきとは

小麦や雑穀、そばなどの粉を水で溶き練った生地に調理した具を包んだおまんじゅうのようなもの

おやきとお盆に深い関わりが

ご先祖様を迎えるために

あの世とこの世の境にある重い


「石の扉」を開けるための供物

13日かけてこの世にやってくる

道中の携帯食

食を通じて命のつながりを感じ、
ご先祖を敬うところを育む

信州の大事な文化の一つ



須坂のおやきは“蒸す”

調理法の進化により熱源が

囲炉裏→かまど→ガスコンロ

焼く、蒸す、焼き蒸し、揚げ蒸し、揚げ焼き

須坂市は蒸す

お饅頭のようなふっくらした生地やもちもちした生地が特徴

須坂の郷土食

長野県北部の山間地域

寒冷な気候 + 米作りに適さない地形

粉ものの食の文化

©DESIGNALIKIE

ひんのべ汁



ぶっこみ



ニラせんべい

感想

- 家でも作ってみたい
- アレンジが無限大
- 食改の方とお話しできて良かった
- 食文化を伝えていきたい





塩屋醸造の見学

江戸時代創業

今も伝統的な製法で味噌、醤油を作っている

「塩屋」醸造という名前の由来は塩問屋として創業したため

信州と塩の関わり

海から遠い山国だからこそ塩は
大変貴重な**生活必需品**

各地に「**塩の道**」が残されている
塩を貯える術から生まれた、

信州味噌と漬け物

江戸時代からその一端を
になってきた





味噌蔵の見学

- ・ 塩屋醸造の特徴・
歴史について
- ・ 味噌汁と甘酒の
試飲

- 昔ながらの製法を守ることで味噌に深みが生まれる
- 土壁が外気を遮り、夏場でも涼しさを保つ
- クレーンではなく手作業で味噌を書き出す
- 穀物の重さでバランスにとる穀物倉の床




みそを使ったレシピ



「塩屋のこし味噌（白）を使った
絶品カルボナーラ」

隠し味にお味噌を入れることで、
クリーミーで濃厚なソースに仕上がる
こし味噌を使うことで、麴の粒が滑らかに

出典：塩屋醸造HP（2025/1/23閲覧）



感想

- ・ 伝統を受け継いでいる
- ・ 樽や蔵の菌も重要
- ・ 実際の蔵を見てみて
大きさを香りを感じた
- ・ 甘酒が飲みやすかった
- ・ 大学で学んだことが
繋がった



ご清聴ありがとうございました