

食育だより 106 「令和7年度あしべつ通学合宿でのガタタン作り」生涯学習係

市教育委員会では、子どもたちが親元を離れて共同生活を送る「あしべつ通学合宿」を実施しました。この事業は、異年齢の集団生活を通じて、規則正しい生活習慣や学習習慣を身に付けるとともに、責任感や協調性といった、これからの社会を生き抜くために必要な「生きる力（知・徳・体のバランス）」を育むことを目的としています。

■3泊4日の共同生活と「通学」の挑戦

令和7年9月16日（火）から19日（金）までの3泊4日、あしべつ宿泊交流センターを拠点として開催され、市内小学校4年生から6年生の高学年児童が参加しました。

この合宿の大きな特徴は、宿泊場所から直接学校へ登下校する点にあります。日中は通常通り学校で学び、放課後は宿泊場所に戻って仲間と協力しながら家事や学習、レクリエーションを行う。この「日常の中の非日常」を経験することで、子どもたちは自分の役割を果たす大切さや、仲間と助け合う喜びを肌で感じ取っていました。

■高校生との交流と地域の支え

合宿中の夕食については、地域が一体となった支援が行われました。芦別高等学校の探究学習の一環として実施されている「高校生カフェ」の試食会が開催され、子どもたちは高校生のお兄さん・お姉さんが考案したメニューを楽しみました。地域の大人たちだけでなく、多世代の若者との交流が生まれたことは、子どもたちにとって大きな刺激となったはずです。

■伝統料理「ガタタン」作りと食文化の継承

特に合宿最終日の夕食では、地域の伝統料理である「ガタタン」作りを行いました。ガタタンは、文化庁が地域で世代を超えて受け継がれてきた食文化を認定する「100年フード」として、令和6年度に認定された芦別が誇るべき郷土料理です。

「ガタタン」作りでは、一般社団法人芦別観光協会の料理長をはじめとする職員や青少年育成連絡協議会役員の皆様から直接指導をいただきました。食材を丁寧に切るところから、絶妙なとろみをつける味付けの工程まで、子どもたちは真剣な眼差しで取り組んでいました。

自分たちの手で作った温かいガタタンを家族と一緒に囲む時間は、単なる食事以上の意味を持ちます。地域の伝統的な味を「自分たちの味」として体感し、食を通じた豊かなコミュニケーションを図る。これこそが食育の本質であり、地域の歴史を次世代へ繋ぐ大切な一歩となりました。

■次年度に向けて

今回の通学合宿を通じて、食育の重要性を広く再認識するとともに、地域全体で子どもたちの健全な成長を支える基盤がさらに強固なものとなりました。

令和8年度につきましても、より充実した内容で実施できるよう準備を進めています。子どもたちの明るい未来のため、市民の皆様の変わらぬご理解とご協力を心よりお願いいたします。

★家庭で食育を実践しよう★

（第4次芦別市食育推進計画より）

- ① 朝10分早起きして朝ごはんを食べよう
- ② しょっぱい味は控えめに
- ③ ベジタブル(野菜)を毎食+1(プラス)
- ④ つねに体重を意識しよう
- ⑤ しっかりとよくかんで食べよう

たけのこと豚肉 おかか煮



1人分のカロリーー【106Kcal】

提供：芦別慈恵園

栄養士さんおすすめ
健康レシピ

たけのこには、カリウムとチロシンが含まれています。カリウムは身体の余分な塩分を排出する働きがあるため、高血圧予防の効果があります。

たけのこの節にある、白い粉のようなものがチロシンです。チロシンは、ドーパミンの原料になるため、脳の働きがアップし、やる気の向上、ストレス緩和に期待できます。洗い流さずに食べてみてください。

▶材料 1人分……………
・ぶたもも肉20g・たけのこ（水煮）30g・にんじん10g・大根30g・かつお節適量・油適量・◀調味

液≫しょう油小さじ1、砂糖小さじ1、酒小さじ1/2、みりん小さじ1、水小さじ2

▶作り方……………

- ①にんじん、大根は皮をむき、乱切りにする
- ②たけのこはいちょう切りにする
- ③ぶたもも肉は一口大に切る
- ④ぶたもも肉を油で炒める
- ⑤④に火が通ったら、にんじん、大根を加え炒める
- ⑥たけのこを加え、調味液を入れて煮る
- ⑦かつお節を入れ軽く混ぜ合わせる