



健康へのみちいるべ

健康福祉部健康課

こんにちは！
食生活改善推進員です。
郷土料理の伝承！

郡上市食生活改善推進員協議会（以下「食改」という）は、食を通して健康づくりをすすめているボランティア団体です。自分自身が学んだことを家族や地域の人に伝えることで、郡上市の健康を支えるよう取り組んでいます。

私たちの活動は、野菜摂取や減塩の啓発の他に、郷土料理の伝承も行っています。また、郡上市食育推進基本計画では、郡上の郷土料理や行事食に関わる経験をする人を増やすことを目標の1つにしています。しかし、生活様式の変化などによりその機会を持つことが難しくなってきました。そこで、私たちは今年度、郷土料理の伝承を様々な場所で推進してきました。

▼クラブ活動で小学生へ

大和小学校に新しくできた「食文化クラブ」で、児童と一緒にぼたもちや朴葉寿司などを作りました。あんに包

んで丸めたり、朴葉寿司の具材を切ったりする工程の中で、作り方のコツを子どもたちに伝えることができました。普段食べる機会があまりなく、苦手な食材もあったようですが、自分たちで作ったものはおいしく感じたようです。



大和小学校食文化クラブ

▼乳幼児学級で親子へ

八幡の乳幼児学級では、パネルやクイズを用いて郷土料理のいわれを伝えました。さらに、「じんだ汁」の試飲とレシピの配布も行いました。初めて味わった人も多く、若い世代に体験を通して伝えることができました。

▼ねんりんピックで全国へ

ねんりんピック岐阜2025では、高鷲のラグビー会場で、郡上みそバターケーキ、雪の下にんじんジュースの寒天など、郡上の食材を使った手作りおやつを振る舞い、選手と交流ができました。また、郡上の郷土料理の食品サンプルを展示したところ、一升瓶に入った「つぎ汁」や、きれいに並んだ「初午だんご」にみなさん興味津々。全国から集まった選手のみなさんに郡上の食文化の良さを伝えることができました。



ねんりんピック

▼食改推進員研修で学ぶ

私たちは、年に4回市が開催する研修会に参加し、健康

や食育に関する学習会と調理実習を行っています。郷土料理の推進において、郡上の中でも地域によって様々な種類があるため、今年度は研修会を通して広め合いました。明宝寒水の「つぎ汁」や白鳥町石徹白の「肉漬け」など、各地域の郷土料理を学ぶことができたので、今後の活動で伝えていきたいと考えています。

このような活動を通して、参加者から家族、近所、友人などへ郷土料理が受け継がれていくことを願っています。食改では会員を募集しています。ぜひ一緒に活動しませんか。お待ちしております。

図

大和保健福祉センター
やまつつじ（健康課）

88・4511



広告

郡上をもっと明るく！！
正社員を募集します
★お電話・メール待ってます★

八幡町小野3丁目 ☎0575-65-2378

✉ gdenki01@ninus.ocn.ne.jp

株式会社 郡上電気



地域のサロン
お迎えにあがります！

広報2月号みたよ！
と予約の際お伝えください。

【開催日】月・水・木・金曜日
【参加人数】10名様より※要予約
道の駅古今伝授の里やまと
レストランおがたま
お問合せ 0575-88-2525

幹事1名様分の
お食事を
サービス
します！
※令和8年6月末まで

