

11 月の食育

長野の自然が生んだ「寒天」を使った献立です！

毎月19日は「食育の日」

筑摩夜間部の食育は、「郷土食の大切さを知ろう！！」

諏訪地方で寒天製造が始まり 160 年！

冬の寒気を利用した角寒天づくりは、長野県を代表とする地場産業。



「信州寒天づくり」は冬の風物詩。

★寒天は日本オリジナル、偶然の産物！？★

江戸時代、京都の「美濃屋旅館」の主人美濃屋太郎左衛門さんが、ある寒い冬に「ところてん」を外に出しておいたら、凍って自然乾燥の状態になりました。この偶然と太郎左衛門さんのひらめきによって、寒天が作り方だされました♪

★信州への引越し★

京都で発明された寒天は、信州の行商人、小林桑左衛門さんによって、寒くて空気が乾いている諏訪地方の農家に伝えられ長野の名産になりました♪

★戦争中の寒天の運命★

第二次世界大戦中には、細菌兵器開発のため、「培地」として寒天が使われてしまいましたが、角寒天より使いやすい「粉末寒天」が開発されたとは皮肉な事です。

「寒天ってすごい！！」を知ろう！！

信州の大自然が生み出した

海藻類から作った「ところてん」を、自然凍結、天日乾燥させたのが「寒天」。
信州の大自然から生み出された！！

食物繊維 No1！

鉄分、カルシウム、ミネラルたっぷり！ 食物繊維はNo1！

食物繊維含有率ランキング					
1位	2位	3位	4位	5位	6位
寒天	きくらげ	ひじき	干しいたけ	青のり	わかめ

寒天パワー！！

カルシウム豊富
骨を丈夫にする！

肥満予防、改善

6つのパワー！？

血液サラサラ

大腸ガン予防

疲労回復
ビタミン豊富

便秘予防
と改善

