



### 「和食」は世界に誇る食文化

11月24日は“いい日本食”「和食の日」です。平成25年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」。私たち日本人は、どれだけ和食のことを理解し、世界の人々に説明できるでしょうか。

世界中から注目される和食は、「自然の尊重」を真髄(しんずい)としています。今、世界中で取り組まれているSDGsの「自然の持続的な利用」につながっています。四季折々の自然の恵みを大切にしてきた「感謝」の気持ちや、暮らしの中で育まれてきた日本の食文化を、みなさんも食べて受け継いで広めていってほしいです。

#### 「和食」の4つの特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

自然の美しさや季節の移ろいの表現

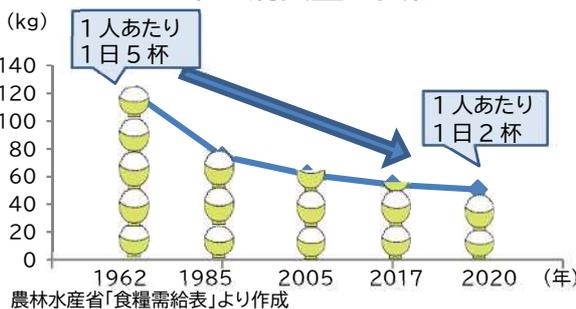
栄養バランスに優れた健康的な食生活

年中行事との密接な関わり

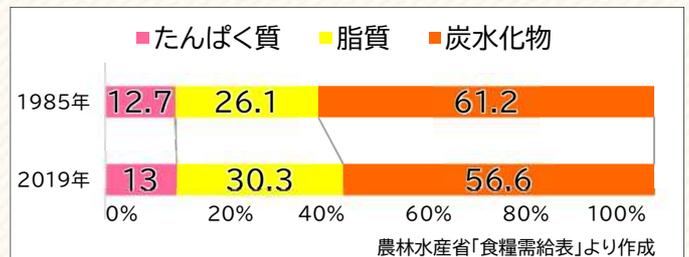


### 日本人の“米離れ”進行中！？

#### 米の消費量の変化



食事の洋風化など和食離れに伴い、主食がご飯ではなく、パンや麺類の増加、主食をほとんど食べずにおかずだけといった人も見かけるようになりました。他にも様々な要因から、年々米の消費量が減少しています。(左図)



また、米を食べる量が減る一方で、肉や卵の畜産物、油脂類の消費が増えています。そのため、脂質の摂取量が増えてきています(右図)。

京都市の中学生も食生活実態調査から、脂質や塩分をとり過ぎている傾向がみられました。米を中心とした主食・主菜・副菜のそろった食事は、動物性油脂や食塩のとり過ぎを防いでくれます。**食事の要となるご飯は、全体の50～60%を目安に食べましょう。**エネルギー量を抑えようとご飯を食べなければ、たんぱく質など大切な栄養素がエネルギー源として消費されてしまいます。

「和食とお米」の話は令和2年11月号でも詳しく！



### 日本ならではの、食事に対する感謝の心。

日本人は、伝統的に食べ物を「心」でいただいてきました。例えば、「いただきます。」「ごちそうさまでした。」という言葉。食べ物への感謝と大変な思いをして準備をしてくれたことへの感謝の気持ちを伝える言葉は、日本ならではの大切にしたい食文化のひとつです。

箸使い



最後まで残さずいただく



五感で味わう



食べ物は無駄なく使い切る



など

和食の良さとともに、食べ方や作法、感謝の心も受け継いでいきたいですね。





# 保護者の方へ

## 私たちの「和食」とSDGs



SDGs 目標 12  
「つくる責任・つかう責任」



私たちの食生活は自然の恩恵の上に成り立ち、食の循環は環境と大きく関わっています。健全な食生活には、持続可能な環境が不可欠なことから、第4次食育推進基本計画(農林水産省)でもSDGsの考え方を踏まえた、「持続可能な食を支える食育の推進」などが掲げられています。

その中でも、和食文化を守り、伝えることは、食生活の文化的な豊かさを支えるだけでなく、地域活性化や食料自給率の向上など、持続可能な食に貢献することが期待されています。

農林水産省  
「日本の食文化の継承」

## 作って、食べて、一緒に「和食」をつなぐ。



ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」は、自然を尊重する日本人の心を現したもので、特定の料理ではなく、地域や家庭に根付いた食文化が評価されています。

食生活実態調査(令和元年度)でも「ご家庭で作る主な料理」を尋ねたところ、約55%の保護者が主に和風の料理を作ると回答されました。ぜひ、ご家庭でも積極的に一汁三菜の和食を取り入れてみてください。



給食でも  
和食や地産地消を  
推進しています！



- ・月に1度の和食推進の日(なごみ)献立の実施
- ・昆布や削り節からだしをと、素材の味を生かした献立
- ・お米や九条ねぎ、豆鮎など京都市内産の食材を使用

## 和食の美味しさは、「だし」にあり！

和食には五味といわれる甘味・酸味・塩味・苦味そして「うま味」の5つの味があります。この「うま味」は、おいしさを表す旨味とは異なり、昆布だしやかつおだしに代表されるうま味成分のことを指し、おいしさを構成する重要な要素です。そして、和食の美味しさのポイントは、このうま味たっぷりの「だし」です。だしのうま味を活用することは、減塩にもつながります。

減塩もできて  
プロの味！

### 手軽なだしのとり方～水出し編～

水1L + とりただし 10g  
(水重量に対して1%)



5時間ほどつけておくだけで出来上がり！  
★使う時は必ず加熱してくださいね。

水だしでとるだしは、あっさりとした味わいが特徴です。煮だすと、より濃厚なうま味をじっくり引き出せます。

★煮だす方法は  
11月の献立表で！



## だしのうま味で味わう！便利で簡単『給食レシピ』

### ほうれん草のおかか煮

- <材料(4人分)>
- ・ほうれん草…200g(1束)
  - ・だし昆布…1g
  - ・水…1/2カップ  
(水出しもおすすめ！)
  - ・こいくちしょうゆ…大さじ1/2
  - ・本みりん…小さじ1/2
  - ・花かつお…3g(約1/2パック)

<作り方>

- ① ほうれん草はさっとゆで、3cm程の長さに切り、水気をよくきっておく。
- ② 鍋にだし汁、こいくちしょうゆ、本みりんを合わせて煮立て、①を加える。
- ③ 花かつおを偏らないように振り入れて、全体によくなじませて出来上がり。

だしのうま味で、野菜をおいしく！昆布だしに花かつおを合わせることで、うま味の相乗効果にも。ブロッコリーや白菜、小松菜などで作るのもおすすめです。



いろいろな食材を  
使おう！食べよう！  
給食レシピ集を  
Check！



令和3年 夏発行  
食生活実態調査の  
リーフレットも合わせて、  
家庭での食育にぜひ  
ご利用ください！



「京の食育通信」  
バックナンバー

