京（きょう）の食育通信～中学生の食生活～

六の巻：「和食」を育む、日本人の心

SDGs の目標と食育は深い関わりがあります。私たちは持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

SDGs未来都市 京都

令和５年１１月　京都市教育委員会

日本の秋は「実りの季節」。今年の自然の恵みに感謝し、来年の豊作を祈る祭りなどの行事が、全国各地で盛んに行われています。日本の食文化は、**「和食；日本人の伝統的な食文化」**として、2013 年 12 月にユネスコ無形文化遺産に登録され、今年の 12 月に 10 年を迎えます。特定の料理などを指すのではなく、**「自然を尊重する」という精神に基づいた、日本人の食慣習そのもの**を指します。

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

健康的な食生活を支える栄養バランス

自然の美しさや季節の移ろいの表現

正月などの年中行事との密接な関わり

わたしたちの街、京都の食文化

日本は南北に長く、各地で地域に根差した多様な食文化が育まれてきました。京都ではどのような食文化が発展してきたのでしょうか。

京野菜

海から離れた京都では、人々の食生活を支えるために、全国各地からさまざまな野菜や種が持ち込まれました。盆地で夏は暑く、冬は底冷えする寒さ、そして強風や長雨や台風の被害も少ないため、野菜作りに適しているといわれ、京都の土地に合った**「京野菜」**として大切に育てられてきました。

魚介類

海から離れていることで、乾物や海藻、保存のきく身欠きにしんや棒鱈などの**魚の干物**などを活用する料理が発展しました。また、生命力が強く鮮魚のまま仕入れることができた鱧を活用するために、鱧の骨切りなど独特の調理技術が発達し、さまざまな工夫から京都ならではの料理が生まれています。

家庭のおかず

京都の家庭では、昔から**出汁を基本**とした味付けで、旬の野菜など季節の食材を無駄なく使いきるように工夫された料理が受け継がれています。

また、毎月**「何の日に何を食べる」**かを決めて、栄養のバランスを図りながら、食生活に節目を付けてきた**「おきまり料理」**もあります。

豊富な地下水

京都の地下には「京都水盆」と呼ばれる巨大な水がめがあり、豊富な地下水が蓄えられています。この**質の良い地下水**は、野菜づくりはもちろん、豆腐や酒など、京都を代表する食文化を支えてきました。

京都市の調査（平成 27 年食育に関する意識調査より）では、「京都の食文化（行事食やおきまり料理など）」を知っていると回答した人は約 53％と低く、若い世代ほど認知度が低い傾向にあります。京都の食文化を知る機会や食べる機会が少なくなってきていることもあり、給食では、積極的に行事食や郷土料理、京都府内産の食材などを取り入れています。

「和食」が世界に認められたと同時に、私たちには**和食を長く将来にわたって保護・継承していくことが求められています。**日々の食事で何気なく「当たり前」のものとして食べているかもしれませんが、和食の良さを知って、大切に受け継いでいきたいですね。

保護者の方へ

行事食として繋がっていく「和食」

「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録され、今年でちょうど10年。「和食」は年中行事と密接に関わっています。**「正月などの年中行事との密接な関わり」**が特徴として挙げられているように、大みそかや正月に、年越しそば、お節料理などの「行事食」を「ほぼ毎回食べる」「食べることの方が多い」と答えた人が 8 割以上を占め(令和 4 年度農林水産省「国民の食生活における和食文化の実態調査」より)、伝統的な食文化として受け継がれていることがわかります。では、それぞれどんな思いや願いが込められているのでしょうか。

大みそか

年越しそば

そばは、細く長いため、「そばのように寿命が延びることを祈願して」「切れやすいそばのように、旧年の労苦や災厄をさっぱり切り捨てよう」など縁起を担いで食べられるようになったと言われています。

正月

お節料理

料理の色や形、名前から食べる人の健康や幸せを願っています。また、重箱に詰めることにも、「福が重なる」「めでたさが重なる」という願いが込められています。

ごまめ

「田作り」とも呼ばれ、田植えの際に肥料として田んぼにまいて豊作を願ったことから「お米がたくさん取れますように」

くりきんとん

栗は勝ちぐりといわれることから縁起の良い食べ物として、黄金色の見た目から「富を得ることができますように」

黒豆

魔除けの色とされる黒色と、豆にかけて「一年間、元気でまめに働けますように」

たたきごぼう

ごぼうは、土に細く長く根を張ることから、「細く長く幸せにすごせますように。」また、「開きごぼう」とも呼ばれることから「運が開くように」

数の子

たくさん卵があることから「子孫繁栄を願って」

昆布巻き

「喜ぶ」の語呂合わせから縁起物とされ、「養老昆布」で不老長寿を願って。

えび

長寿を願う縁起物であることから、「長生きできますように」

伊達巻き

「伊達」は華やかさを表し、昔の巻物に似た形から、「文化・学問・教養を持つことを願って」

和食を食べることが「当たり前」で「いつでも食べられる」環境にあると、何気なく食べているかもしれませんが、**行事食には、食べる人の健康や幸せを願う思いが込められています。自然の恵みである食を分け合い、その時間を共にすることで、家族や地域との絆を深めてきました。**
共に過ごす人を想い、それぞれの願いや意味を感じながら食べましょう。

みんなで実践する、「和食」のこころ

日頃から何気なくおこなっていることばかりだと思いますが、あれもこれも、和食のこころ。日々の食事を改めて振り返ってみましょう。

箸使い

「いただきます」
「ごちそうさま」

食べ物は無駄なく使い切る

旬の食材を味わう

など

一緒につくろう！
給食レシピ集
Check！

中学校給食
献立表も参考に！

「京の食育通信」
バックナンバー