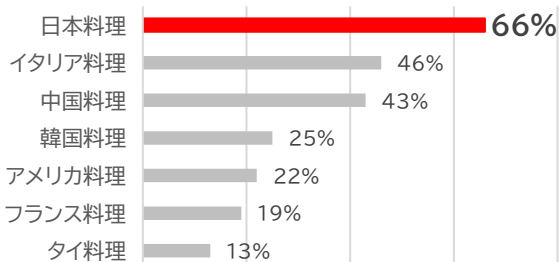


四の巻：「和食」を未来に受け継ごう

ユネスコ無形文化遺産に登録されている「和食;日本人の伝統的な食文化」
「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

「和食」は世界で大人気！

外国人が好きな海外の料理



地球にもやさしい「和食」

「和食」はSDGsの観点からも注目されています！

保存食や発酵食品



昔から日本では、「食材を無駄にしない」という思いがありました。乾物などの保存食や発酵食品は、腐らせて食べ物を無駄にしないための工夫です。



旬の食材、地産地消

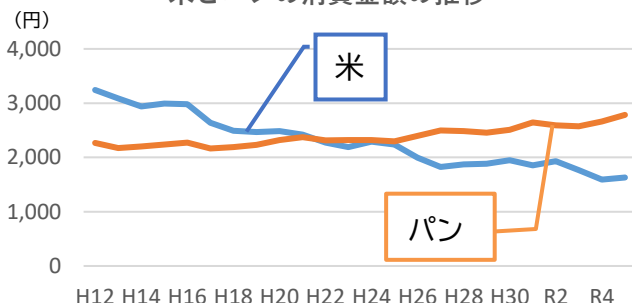


旬の食材は自然の力で育つので、気温や日照りを調節するエネルギーが抑えられます。また、近場で採れたものは輸送距離が短くなり、二酸化炭素の排出が抑えられます。



一方で…「和食」がピンチ！？

米とパンの消費金額の推移



総務省統計局 家計調査結果より引用

「和食」が世界で注目されている中、日本人の「和食ばなれ」が問題になっています。例えば、左図に示す通り、約10年前から国内の米の消費量がパンの消費量を下回るようになりました。食の多様化や家庭環境の変化等により、家庭で「和食」を食べる機会が減少しています。

たしかに、朝ごはんにはいつもパンを食べているな。



「和食」って作ると手間がかかりそうだし、難しそうだな。



和食ばなれが続くと…

食料自給率の低下

健康課題の増加

「和食」消滅の危機

という恐れが…！

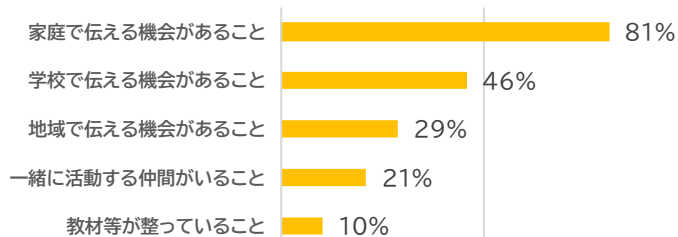
「和食」を未来に受け継ぐために

家庭での「共食」は大切な食育の場。

保護者の方も一緒に



食文化を伝えるために必要なこと



「食育に関する意識調査報告書」(令和6年3月 農林水産省)より引用

「和食」などの日本の食文化を守るためには、私たちが次世代に受け継ぐ必要があります。「食育に関する意識調査(令和6年3月)」では、「食文化を伝えるために必要なこと」についての問いに対して8割の人が「家庭で伝える機会があること」と回答しました。家庭などの「共食」を通じて食文化を受け継ぐ必要があります。

◎行事を大切にする

季節ごとの行事やお祝いの日食べる特別の料理を「行事食」といいます。昔から大切にされている「行事食」を大切にして次世代につなげていきたいですね。



おせち料理それぞれに意味が込められているように、他の行事食にもそれぞれに込められた意味があります。

行事	代表料理
節分	鰯料理、恵方巻
ひな祭り	ちらしずし
端午の節句	柏餅
冬至	かぼちゃの炊いたん



それぞれの行事食にどのような意味が込められているのか調べてみよう！

◎正しい食事マナーを身に付ける

食事マナーは、一緒に食事をする人同士が気持ちよく食事の時間を過ごすために大事なことです。また、食事にかかわる人に対する感謝の気持ちを表す食事のあいさつも日本ならではの食文化です。

食事のあいさつ



箸の持ち方、使い方



食器の並べ方



まずは一歩

朝ごはん「みそ汁」はいかがですか？

時短ポイント① 出汁パックの活用！



素材がそのまま入っている出汁パックは、湯に入れるだけで簡単に出汁をとることができます。

発酵食品

幸せホルモン
「セロトニン」を分泌

出汁の活用で減塩

体が温まる



時短ポイント② 下処理いらずの食品



乾物や缶詰など、包丁を使わない、下処理いらずの食品を活用することも時短のポイントです。

「京の食育通信」
バックナンバーは
こちら



中学校給食
献立表も参考に！

