

11月24日は「和食の日」

和食文化
国民会議

伝えよう、和食文化を。

日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日

日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、来年の五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が、全国各地で盛んに行われる季節でもあります。日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年、一人ひとりが和食文化について認識を深め、その大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いをこめて、11月24日を“いい日本食”「和食の日」と制定しました。

和食の一汁三菜とは

和食の基本といわれる「一汁三菜」とは、日本人の主食である「ご飯」に、「汁物」と3つの「菜（おかず）」を組み合わせた献立です。体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素を、バランスよく摂ることができます。

主 食

エネルギー源である炭水化物を補給します。和食の場合はお米が基本です。

汁 物(味噌汁)

だしを味噌で調味した汁に、野菜や豆腐、魚介類などを実とした料理です。

三 菜

主菜1品、副菜2品で構成されたおかずで、主食だけでは不足しがちな栄養素を補います。



※香の物(漬物)は菜として数えません。

「だし」とは

「だし」とは、昆布や鰹節などを煮だした汁のこと。水やお湯を使ってうま味をひきだしたものが「だし」です。「だし」のうま味は、和食の味の基本となります。

昆 布

乾燥させた昆布を使います。昆布にはグルタミン酸といううま味が多く含まれ、消化を促進する働きがあります。

鰹 節

鰹を加熱・乾燥等加工したもので、世界一硬い食品といわれ、薄く削って使います。鰹にはイノシン酸といううま味が多く含まれ、体力を高め、血流をよくする働きがあります。

煮 干 し

イワシ等小魚を茹でて乾燥させたものです。イワシにはイノシン酸が多く含まれ、丈夫な骨や身体をつくり、血液をきれいにする働きがあります。

焼 き ア ゴ

トビウオを九州ではアゴと呼びます。トビウオを焼いて干したものを焼きアゴといいます。イノシン酸を多く含んでいます。

干 し 椎 茸

干し椎茸は、椎茸を乾燥させたものです。グアニル酸といううま味が含まれ、血中コレステロールを下げる働きがあります。

干 し エ ビ

海老を干したものです。グルタミン酸とイノシン酸を多く含んでいます。



和食文化の特徴

平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。「和食」を料理そのものではなく、「自然の尊重」という日本人の精神に基づいた「食」に関する「習わし」と位置付けています。

多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。

バランスがよく、健康的な食生活

飯・汁・菜・漬物を基本とする日本の食事スタイルは栄養バランスをとりやすい形とされています。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂や塩分を控えることにもつながり、日本人の長寿、肥満防止に役立っています。

自然の美しさの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。

年中行事との関わり

日本人の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みに感謝し、「食」を分け合い、食の時間を共にすることで家族や地域の絆を深めてきました。

「だしで味わう和食の日」



伝えよう、和食文化を。

お話のすすめ方【一例】

まず最初に。



- 11月24日は「和食の日」です。和食文化を守り、伝えていくことの大切さについて考える日です。
- まずは「いただきます」と感謝の気持ちを表しましょう。
「いただきます」の「いただく」は、肉・魚・野菜など生き物の命をいただくこと、自然への感謝の気持ちが込められた言葉です。
(食事の終わりの、「ごちそうさまでした」という言葉には、野菜を作る農家の方や魚を獲る漁師の方、また料理を作ってくれた方など食事にかかわったすべての人に対する感謝の気持ちが込められています。)

子どもたちの食事が落ちついたところで話題に入ってください。



- さあ、皆さんに配っているチラシを見てください。最初にも言ったように、11月24日は「和食の日」です。皆さん和食って知ってますか？ご飯があって、汁があって、お菜があって、漬物がある。今日の献立が和食なのです。日本人が昔から食べ、伝えてきた食事のかたちで、「一汁三菜」と呼ばれる和食の基本形です。
- 皆さん「だし」って知ってますか？
 - 真ん中のいろいろな「だし」の中でいくつ知っていますか？
 - 知っていることを話してみてください。
- そう、そこにあるように、昆布や鰹節等を水に浸したり、水の中で加熱してうま味を引き出した汁のことなのです。昆布や鰹節以外にもいろいろな「だし」があるのですよ。
- 今日の汁物(すまし汁等)にはその中の〇〇と△△が使われています。皆さんわかりましたか？
- 味の基本は「塩味(しょっぱい)」「酸味(すっぱい)」「苦味(にがい)」「甘味(あまい)」他に「うま味」があります。「だし」がこの「うま味」に当たるのです。
- 最初に言ったようにこの「だし」が和食の基本なのです。

「和食とは」について資料に基づき簡単に説明して下さい。

ユネスコの無形文化遺産に登録されたこと

- 平成25年12月4日「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。
- 和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いと、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。
- このままでは消えてしまうかもしれない、こんなに素晴らしい和食文化がそうならないように皆でしっかり守って、伝えていかなければいけないですね。

郷土料理について少し調べてください。

そしてそれぞれの地元の郷土料理について、食材や行事等と関連づけて子どもたちに話して下さい。
正月料理(お節料理)や地域ごとに特徴があるお雑煮等について話してもよいでしょう。

- 皆さん、日本には「五節供」と呼ばれる五つの節供と行事食があるのを知っていますか？
- 皆さん、チラシの裏を見て下さい。保護者の方へと書いてあります。これは今日皆さんに味わってもらった「だし」のうま味を活かした和食のレシピです。お家に持って帰って、是非お家の方と一緒に作ってみましょう。そして、給食の時に話したこと、和食文化のことを家でも話してみてください。

大切にしたい伝統行事と行事食

■正月(1月1日)

- おせち料理
- 雑煮



■五節供(食べ物の例)



人日の節供	七草の節供 1月7日	七草がゆ
上巳の節供	桃の節供 ひなまつり 3月3日	ちらし寿司、白酒、甘酒、桜餅、菱餅、雛あられ 蛤のお吸い物
端午の節供	菖蒲の節供 こどもの日 5月5日	柏餅、ちまき
七夕の節供	七夕の節供 7月7日	そうめん
重陽の節供	菊の節供 栗の節供 9月9日	菊酒、食用菊の和え物やお浸し、栗ご飯

行事や行事食は地域により異なります。それぞれの地域の特徴をいかした行事食を楽しみましょう。