

がっ か わしよく ひ  
～11月24日は「和食の日」～

日本の食文化は、2013年にユネスコ無形文化遺産に「和食：日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目される一方、この大切な食文化が失われつつあります。

「和食」というと「寿司」や「すき焼き」といった料理が思い浮かびますが、この料理は、日本の春夏秋冬の海や里や山の幸といった豊富な食材（自然の恵み）からできています。

日本人は生活を営みながら、自然を敬う心が食事の作法やしきたりを生み、恵みに感謝する心が食材を無駄なく大切に使う加工技術や調理法へと発展しました。郷土料理や行事食等も、「自然の尊重」を土台としたその土地の自然や文化や伝統と密接に関係しています。後世に「和食」を残し、伝えるために、国の第3次食育推進計画でも、重点課題の一つに「食文化の継承に向けた食育の推進」が掲げられています。

給食でも、子どもたちに伝統的な食文化を伝えられるよう、給食の献立は勿論、今年度から学級担任がICTを活用して給食指導を行うための指導媒体作りに取り組んでいます。

わ しよく とく ちょう  
**和食の4つの特徴**

**1** その土地の新鮮で多様な旬の食材を使って、食材の味を活かす調理技術が発達している



**2** ご飯を主食に汁とおかずを組み合わせた「一汁三菜」の形で、日本人の長寿を支えている



**3** 四季の移ろいを器などで表現し、自然の美しさを表現している



**4** 年中行事との関わりが深く、正月料理など、共に分け合い、家族や地域と絆を深めている



か てい じっ せん

# 家庭で実践したい「和食」の取り組み

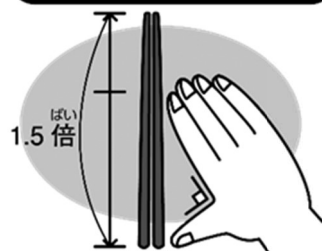


|                                                     |                                                                               |                                                             |                                                                         |                                           |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <p>しよくし<br/>食事のあいさつ</p>                             | <p>はしの持ち方</p>                                                                 | <p>いちじゅうさんさい こんだて<br/>一汁三菜の献立</p> <p>副菜 主菜</p> <p>ご飯 汁物</p> | <p>きょうどりょうり<br/>郷土料理や</p> <p>ぎょうしよく あじ<br/>行事食を味わう</p>                  | <p>ちさんちしょう<br/>地産地消</p>                   |
| <p>しよくし<br/>食事のときに<br/>「いただきます」<br/>「ごちそうさま」をいう</p> | <p>ただ しせい<br/>正しい姿勢で、<br/>ちやわん も<br/>茶碗を持って、<br/>ただ<br/>正しくはしを<br/>持って食べる</p> | <p>ごはんのしるもの<br/>おかずを<br/>そろえて食べる</p>                        | <p>かぞく ちいき<br/>家族で地域に<br/>つた ぎょうどりょうり<br/>伝わる郷土料理<br/>や行事食<br/>を味わう</p> | <p>じもと しゅん<br/>地元の旬の<br/>食べ物を<br/>味わう</p> |

お子様は、茶碗を持って食べることや正しくはしを持って食べることができますか？  
正しいはし使いは一生の宝物です。はしの持ち方や使い方は、大人になっても普段生活している中で、食事をしたり、料理を盛りつけたりする時にもとても大事だと感じます。

「はしを上手に持つことができない」と思っても、慣れるまで辛抱強く正しい持ち方を意識して毎日の食事で練習していきましょう。

## はしの選び方

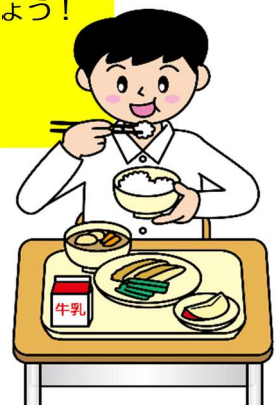


親指と人差し指の  
間の長さの1.5倍  
が目安。

「はし」の持ち方以外にもここをチェックしてみましょう！

- 正しい姿勢で食べていますか？
- 茶碗を持って食べていますか？

はしの長さによっても、持ちやすい、  
扱いやすい長さがあります。  
子どもの手の大きさに合った「はし」  
を用意してあげましょう。



## いろいろな使い方に挑戦してみよう

|             |            |            |            |            |
|-------------|------------|------------|------------|------------|
| <p>まぜる</p>  | <p>はさむ</p> | <p>つまむ</p> | <p>くるむ</p> | <p>きる</p>  |
| <p>まとめる</p> | <p>すくう</p> | <p>はこぶ</p> | <p>ほぐす</p> | <p>はがす</p> |