

# 11月 給食だより

令和7年度 11月号  
中央区立豊海小学校  
校長 芳賀 幸生  
栄養士



## 日本人の伝統的な食文化 和食に親しもう

「和食」というと何を思い浮かべますか？ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことです。以下4つがその特徴として挙げられています。



### 「和食」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」に欠かせないもの



ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。



昆布やかつお節、煮干し、ほししいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。



微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。

### 日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べま

しょう



「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いま

しょう



お箸を正しく使いま

しょう



地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみ

ましょう



### 11/19 地域料理祭り [山形県]

「いも煮」はさといも、肉、長ねぎ、こんにゃくを煮込んだ料理で、さといもが収穫される秋から冬によく食べられています。いも煮会と言って河原でいも煮をつくって家族や友人と食べたり、地域の行事でたくさんの人たちが集まって野外で行われるいも煮会もあります。参考：農林水産省ホームページ「うちの郷土料理」