# 食育ひろば



今年度もあとわずかとなりました。この1年で「食べられる食材が増えた」「お箸が上手に使えるように なった」など食事に関してもたくさんの成長が見られたのではないでしょうか?

伝統的な日本人の食文化である『和食』は世界に認められ、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。 新年度に向けて食生活を振り返るとともに、"和食の良さ"を見直してみましょう。

# 和食文化

料理そのものではなく『自然を尊ぶ』という日本人の

気質に基づく「食」に関する「習わし」のこと

「和食」 **4**つの

特徴



#### 多彩で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は南北に長く、海・山・里と豊かな自然が広が っているため、各地で地域に根差した食材が用い られ、「郷土料理」が受け継がれている。

#### 健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想 的な栄養バランスと言われている。また、「うま味」を 上手に使うことによって動物性油脂が少なくなり、

長寿や肥満防止に役立っている。



#### 3 自然の美しさや季節の移ろいの表現

料理の盛り付けでは、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。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、季節感を楽しむ。 족

## 4 年中行事との密接な関わり



日本の食文化は、桃の節句にちらし寿司を食べ るなど年中行事と密接に関わって育まれてきた。 自然の恵みである「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た。

出典:農林水産省『「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されています』 

#### 『いただきます』と『ごちそうさま』

『いただきます』は「食べる」「もらう」の謙譲語で ある「いただく」から派生した言葉です。

『ごちそうさま』の「馳走(ちそう)」は食事の支度に 走り回ることを指します。

どちらも命をくれた動植物、その食事に関わった 人への感謝を表すものです。





### 味覚クイズ



1)辛味 2)苦味 3)渋味



#### 【答え】②

5つの基本味を「五味」と言い、おいしさを感じるだけでは なく、危険な食べ物を避けるためにも重要です。辛味や渋 味は味ではなく刺激やしびれとして感じているとされて います。

日本の食文化を未来に伝えるためには、自然に感謝して残さず『食べる』、家庭や園で食事を『作る』、 本を読んだり人に聞いたりして『学ぶ』、家族や周囲の人に『教える』ことが大切です。 できることから実践してみましょう。



未来の元気を創造する

