

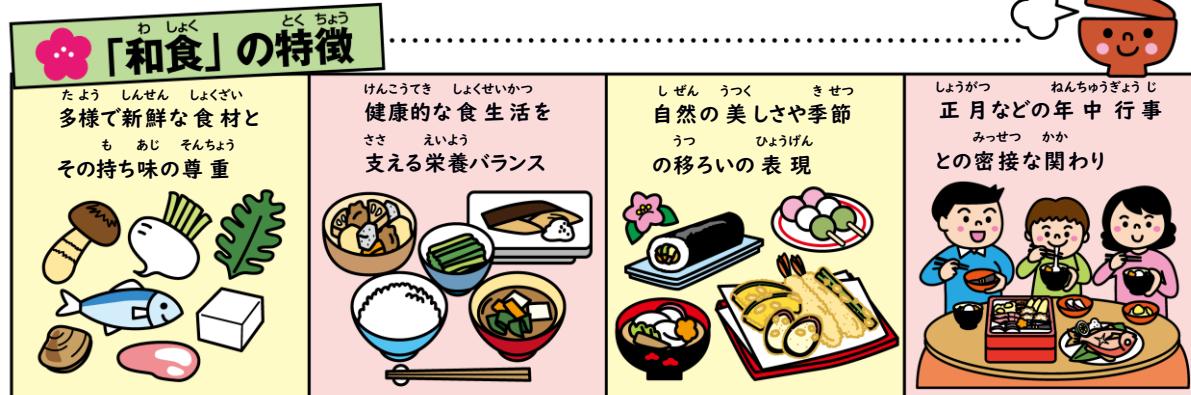
11月 給食だより

にほんじん でんとう てき しょくぶんか わいしょく した

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。以下の4つがその特徴として挙げられています。



「和食」に欠かせないもの

ごめ 米 ごめ
はんたただんごもち
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、形をかえて用いられます。

だし
こんぶ ぶし にぼ
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」を引き出しましたので、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。

はつこう ちょうみりょう みりょう
微生物の力をを利用して、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

しおきただなら
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



はしだただつか
お箸を正しく使いましょう



ちいき つた きょうどりょうり
地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう



令和7年10月31日
大田区立志茂田小学校
校長 桐田 裕貴
栄養教諭 平尾 綾

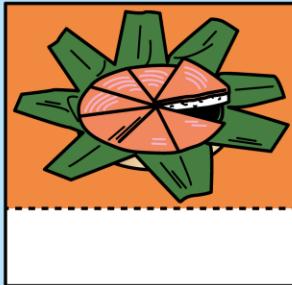
11月24日は
和食の日！



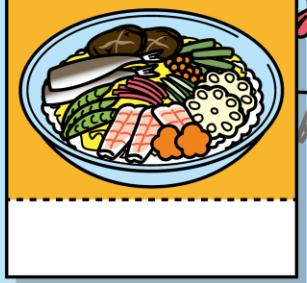
郷土料理クイズ

こめりょうりへん
お米料理編

とやまけん
富山県



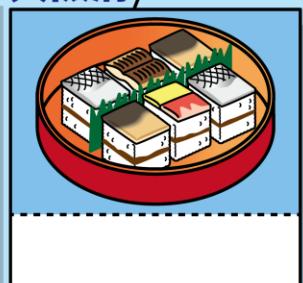
おかやまけん
岡山県



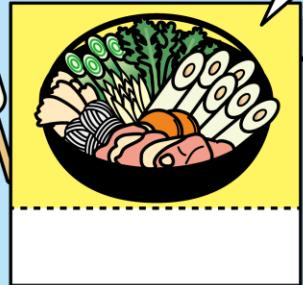
かごしまけん
鹿児島県



おおさかふ
大阪府



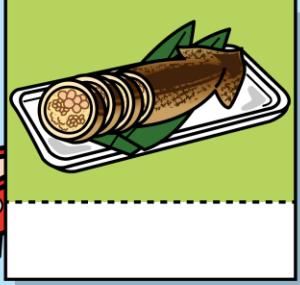
あきたけん
秋田県



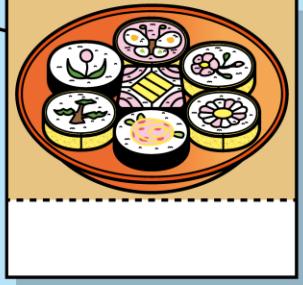
次の8つの地域に伝わるお米を使つ
た郷土料理の名前を、下から選んで
書き入れてみま
しょう。



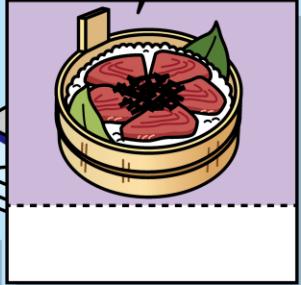
ほっかいどう
北海道



ちばけん
千葉県



みえけん
三重県



じぶんちいきつた
自分の地域に伝わる
こめりょうり
お米料理を
か書いてみよう！

()

箱すし · きりたんぽ
太巻きすし · 鶏飯 · てこねずし · ばらずし
· ますずし · いかめし

こたえ

北海道一ひらひら寿司／秋田県一吉田屋寿司／千葉県一牛若丸寿司／静岡県一源兵衛寿司／三重県一大根舟寿司／大阪府一中野舟寿司／奈良県一喜多屋寿司／福井県一白喜寿司／滋賀県一高嶋寿司