

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月給食だより



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。

11月24日は
和食の日！



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、以下の4つがその特徴として挙げられています。

「和食」の特徴

<p>多様な新鮮な食材と その持ち味の尊重</p>	<p>健康的な食生活を 支える栄養バランス</p>	<p>自然の美しさや季節 の移ろいの表現</p>	<p>正月などの年中行事 との密接な関わり</p>
-------------------------------	-------------------------------	------------------------------	-------------------------------

「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



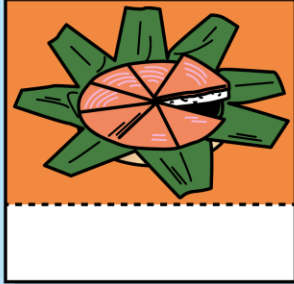
地域に伝わる郷土料理や
行事食を味わってみましょう



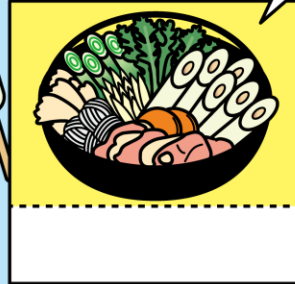
郷土料理クイズ

こめりょう り へん
お米料理編

と やま けん
富山県



あき た けん
秋田県



ヒント
ごはんを棒に巻き
つけて作るよ！

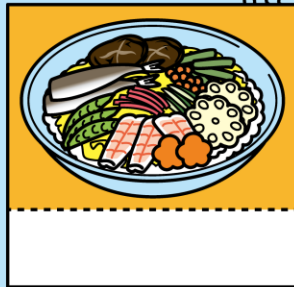
つぎ ち いき つた こめ つか
次の8つの地域に伝わるお米を使っ
た郷土料理の名前を、下から選んで
書き入れてみま
しょう。



ほっ かい どう
北海道



おか やま けん
岡山県

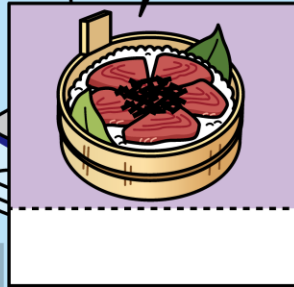


ち ば けん
千葉県



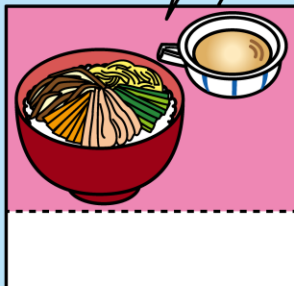
ヒント
ま
混ぜ合わせて
食べるおすしだよ！

み え けん
三重県

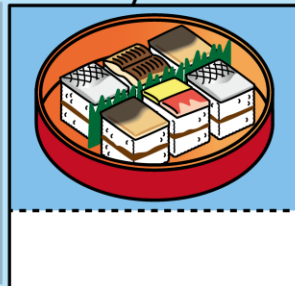


ヒント
とり
鶏ガラスープを
かけて食べるよ！

か こ しま けん
鹿児島県



おお さか ふ
大阪府



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！

はこ 箱ずし ・ きりたんぼ ・ てこねずし ・ ばらずし
ふと ま 太巻きずし ・ 鶏飯 ・ ますずし ・ いかめし

こたえ

北海道-いかめし/秋田県-きりたんぼ/千葉県-太巻きずし/富山県-ますずし/
三重県-てこねずし/大阪府-箱ずし/岡山県-ばらずし/鹿児島県-鶏飯

