食育だより

保護者の皆様へ
令和8年(2026)11月
大阪市立友渕小学校

毎月19日は食育の日

和食について見直しませんか

平成２５年(２０１３年)に「和食；日本人の伝統的な食文化」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。自然を大切にし、旬の食材を味わい、家族や地域とのつながりを育む和食文化を知り、日々の食生活に取り入れて受け継いでいきましょう。

和食の4つの特徴

① 多様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・里の豊かな自然があるため、旬の野菜や魚など多様な食材が用いられています。また、切る・煮る・焼く・蒸す・茹でる・和える・揚げるなど、食材をよりおいしくする調理方法があります。

② 健康的な食生活を支える栄養バランス

和食の基本である一汁三菜をそろえると、栄養バランスがよくなります。また、「うま味」を上手に使うことによって、油や塩分を抑えることができ、日本人の長寿や肥満予防に役立っています。

③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現

春・夏・秋・冬と日本には四季があります。季節の花や葉で料理を飾ったり、器を使ったりすることで四季を感じる工夫があります。

④ 年中行事との密接な関わり

正月などの年中行事に食べる特別な料理には、豊作や健康を願う意味が込められています。家族や地域の人と一緒に食べ物を用意して食卓を囲むことで、人とのつながりや絆を深めてきました。

和食を食べよう

「食欲の秋」と言われるほどおいしいものが多い秋に、毎年、一人ひとりが和食文化について認識を深め、その大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いをこめて、**11月24日が“いい日本食”「和食の日」**と制定されています。ご家庭でも和食を食べる機会を増やしてみませんか。

和食の基本(一汁三菜)

『三菜』はなるべく違う調理法や食材を使うことで、よりバランスが整います。

給食でも和食を大切にしています

給食では、行事食や伝統野菜、旬の食材を活用し、和食の４つの特徴を取り入れた献立を提供しています。子どもたちが日本の伝統的な食文化に触れ、和食の良さを感じられる機会になるようにしています。