



令和8年11月
大阪市立南大江小学校

和食について考えよう

2013年(平成25年)12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。

「無形文化遺産」とは、形のない文化のことで、「和食」の他にも、「食」に関して「フランスの美食術」、「メキシコの伝統料理」、トルコの「ケシケキの伝統」に加え、韓国の「キムジャン：キムチの製造と分配」などが登録されています。

「和食」は、南北に長く、四季があり、豊かな自然に恵まれた日本で生まれた食文化です。

和食を支える「だし」

うま味は、甘味、酸味、塩味、苦味とならぶ基本の味の一つです。

「だし」の主成分は、原材料のかつおや昆布に含まれているうま味成分です。

〈だしの種類〉

○かつおだし

かつおぶしからとられ、和食のだしの基本になります。

○昆布だし

昆布だしは、上品でひかえめなうま味があります。昆布の産地や収穫された年によって、だしの風味が変わります。

○にぼしだし

かつおぶしより酸味が弱く、強い香りを持つだしがとれるのが特徴です。

○しいたけだし

干しいたけを水で戻したのち、だしをとります。

和食の4つの特徴

○多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本には四季があり、地理的にも海や山など自然豊かです。

また、その地域でとれる食材を用い、素材の持ち味を活かす工夫がされています。

○健康的な食生活を支える栄養バランス

米、汁もの、魚や野菜・山菜といったおかずなどにより食事がバランスよく考えられています。(一汁三菜)

また、「うま味」を上手に使い、動物性の油を多く使用しないことで健康に役立っています。

○自然の美しさや季節の移ろいの表現

料理に葉や花などを使い、美しく盛り付け、自然の美しさや四季を表現します。

食器や食事をする部屋のかざりなど季節にあったものを使い、季節感を楽しみます。

○年中行事との密接な関わり

正月をはじめとして、年中行事と密接に関わった食事の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

給食に出てくる旬の食べもののクイズ

11月4日(水)「ブロッコリーとコーンのサラダ」

ブロッコリーは、植物のどの部分を食べる野菜でしょうか。

- ①くき ②花のつぼみ ③実

