

和食について知ろう

平成25年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコの無形文化遺産に登録され、米を主食とした日本型食生活が世界で注目されました。しかしその一方で、日本人の食の欧米化が進み、脂質を多く含む食品の摂りすぎや、野菜の摂取不足などが懸念されています。和食の良さをしり、積極的にとり入れてみてはいかがでしょうか。

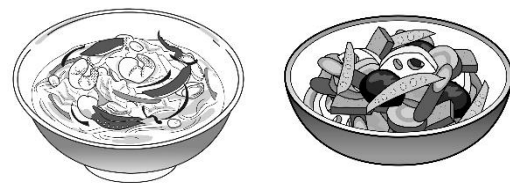
ユネスコ無形文化遺産に登録された和食の4つの特徴

1. 豊富で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっています。各地で地域に根差した多様な食材が生まれ、その素材の味わいを生かす調理技術・調理道具が発達しました。

給食に登場した郷土料理

ちゃんぽん（長崎県）
ゴーヤチャンプルー（沖縄県）
筑前煮（福岡県）
さけのちゃんちゃん焼き（北海道）

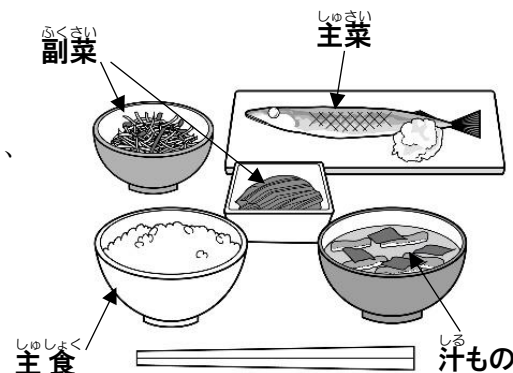


ちゃんぽん

筑前煮

2. 健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜（主食のごはんを中心に、主菜1、副菜2、汁もの）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いわれています。また、「だし」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現し、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。



3. 自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも和食の特徴の一つです。季節の食材を取り入れるだけでなく、花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った器に盛りつけたりして季節を楽しめます。

旬の食べもの

<p>春</p> <p>菜の花、たけのこ、そら豆</p> <p>アスパラガス、いちご、あさり</p>	<p>夏</p> <p>きゅうり、トマト、ピーマン</p> <p>ゴーヤー、すいか、もも、あじ</p>
<p>冬</p> <p>白菜、ブロッコリー、大根、ねぎ</p> <p>みかん、ぶり、牡蠣</p>	<p>秋</p> <p>しめじ、ぎんなん、さつまいも、柿、栗、梨、さんま</p>

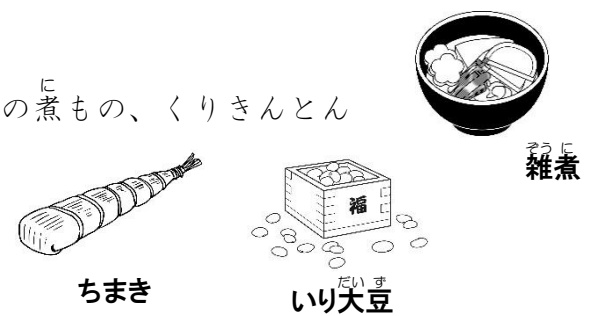
ご家庭でも季節を感じる食材や料理を取り入れることで、食生活がより一層豊かなものになります。

4. 正月などの年中行事との密接な関係

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。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ました。

給食に登場する行事食

1月 正月…雑煮、ごまめ、黒豆の煮もの、くりきんとん
2月 節分…いり大豆、いわし
5月 こどもの日…ちまき
9月 月見…だんご、さといも



クリスマスやハロウィンも楽しいですが、日本の伝統的な行事食も大切に伝えていきたいですね。