

毎年6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」

平成30年3月6日発行

No.24

大阪市立住吉第一中学校

食育つうしん

* * 和食について知ろう * *

国土が南北に長く、四季が明確な日本には、多様で豊かな自然があり、そこで生まれた食文化もまた、これに寄り添うように育まれてきました。

このような「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」は、「和食；日本人の伝統的な食文化」と題して、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。

☆「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るため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。



(2) 健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜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言われています。また、「うま味」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ており、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特徴のひとつです。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。



(4) 正月などの年中行事との密接な関わり

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。



今回のテーマは、「和食」と「世界の料理や食文化」についてです。

もしも、日本の食文化である「和食」のよさを、今を生きる私たちが知らなければ、いずれ「和食」はなくなってしまうでしょう。その時、先人が大切にしてきた伝統や心までも、失ってしまうことになることを忘れてはいけないと思います。

* * 世界の料理や食文化を知ろう * *

各国にもそれぞれの地域にいろいろな料理や食文化があります。世界の料理や食文化について見ていきましょう

《次の料理と国・地域(英名)を線で結んでみましょう！Give it a try！♪》

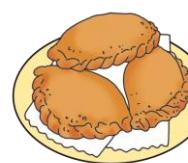
給食で登場している料理もあります。※答えは下にあります。



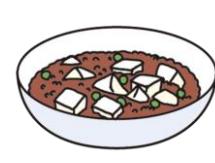
トムヤムクン



フェジョアーダ



ピロシキ



マーポーとうふ
麻婆豆腐



ビビンバ

Brazil

Korea

China

Russia

Thailand

《ユネスコ無形文化遺産に世界の食文化が登録されています！》

ユネスコ無形文化遺産に登録されている世界の食文化から2つを紹介します。

メキシコの伝統料理（メキシコ）

とうもろこし、豆、唐辛子を基本とし、祭りや儀式と深く結び付いた伝統料理です。

とうもろこしの処理法や農業技術、調理道具などが1000年以上の昔から使われています。



フランスの美食術（フランス）

大切な出来事を食で祝う社会的慣習で、食を楽しむものです。食材の選び方、食べ物とワインの組み合わせ方、料理の構成、食器のセッティング、マナーなどの慣習です。



☆Answer(答え)☆

トムヤムクンは、Thailand (タイ) フェイジョアーダは、Brazil (ブラジル)

ピロシキは、Russia (ロシア) マーポーとうふは、China (中国) ビビンバは、Korea (韓国・朝鮮)