

おうちで和食

食べて学ぶ日本の文化



農林水産省

もくじ

- 3 第3次食育推進基本計画における「和食」の役割
- 5 家庭での存在感が薄れつつある「和食」 子育て世代のパパ・ママへのアンケート結果
- 7 おうちで和食 ワークショップレポート

〔子育て世代のパパ・ママ向けワークショップ〕

- 11 妊娠期に押さえておきたい和食の基本 (妊娠期のママ向け)
- 12 食べる力を育む和の離乳食 (離乳食期の子どもをもつパパ・ママ向け)
- 13 親子で楽しむ郷土食 (1～2歳の子どもをもつパパ・ママ向け)
- 14 手間をかけない和のお弁当 (3～5歳の子どもをもつパパ・ママ向け)
- 15 家族で育む食文化 (0～5歳の子どもをもつパパ・ママ向け)
- 16 参加者の声
- 17 パパ・ママ向けワークショップの進め方

〔子育て世代のパパ・ママに接点のある専門職向けワークショップ〕

- 21 和食のハードルを下げる方法 (行政栄養士・保健師 / 保育所栄養士)
- 23 出汁を通じて一生ものの味覚を育てる (行政栄養士)
- 25 伝統食を囲んで、健康的な食生活を (保育所・幼稚園等の職員)
- 27 保育所から発信する食育の姿 (保育所・幼稚園等の職員)
- 29 参加者からの提案
- 31 専門職向けワークショップの進め方

- 35 和食の「骨格」を知ろう
- 41 和食と健康 1975年型日本食に見る健康有益性
- 43 子育て・若者世代への和食文化普及推進検討会での意見・提言
- 45 次世代に繋げる「和食」

おうちで「和食」をひろめよう

日本の伝統的な食文化である「和食」は、日本人の栄養バランスに優れた健康的な食生活を支え、自然の恵みである食をともにすることで家族や地域の絆を強める役割を果たしてきました。その価値が世界的にも認められ、平成25年、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。

また、平成28年3月に策定された第3次食育推進基本計画においては、「食文化の継承に向けた食育の推進」が重点目標のひとつとして掲げられており、郷土料理や年中行事にちなんだ行事食など、和食文化を次世代へと継承する取組は重要性を増しています。今年度、農林水産省はいくつかの地方公共団体と協力して、子育て世代の方々、地方公共団体の栄養士・保健師、保育所関係者の皆様に和食文化の魅力を伝え、継承していくための取組を実施しました。

本冊子ではその事例を紹介するとともに、今後そのような取組を実施する際の進め方などをまとめています。地方公共団体や食育関係団体などの皆様が地域の食文化を次世代に繋ぎ、豊かで健康的な食生活を実現するための一助として、本冊子をご活用いただければ幸いです。