



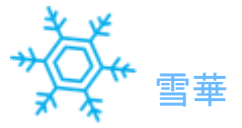
雪の輪



春霞 (エ(え)霞)



雷文



雪華

子どもと育む 和食の時間

— 栄養士・保育士等のための和食文化継承教材 —



秋草



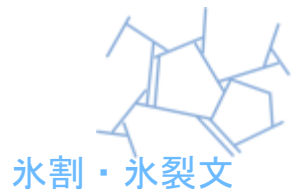
露



扇窓



梅のつ
ぼみ



氷割・氷裂文

はじめに

2013年に「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が、世界的な健康志向もあり、日本食レストランが大幅に増加するなど、海外での和食人気は右肩上がりです。

昨年、日本を訪れた外国人は、3000万人を超えましたが、ある調査では、その訪日目的が「日本食を食べる」という方が約7割、地方を訪れる目的が「郷土料理を食べる」という方が約6割とも言われています。

一方で、国内を見渡すと、共働き世帯の増加、高齢化の進展等により食の外部化等が進むなど、家庭や地域で和食文化を次世代の子どもたちへ引き継ぐことが難しくなっています。

このような中で、子育て世代の方々や子どもたちに接する機会の多い、保育所の保育士・栄養士や小学校の栄養教諭等の皆様が果たす役割は、これまで以上に重要になってきています。

私たちにとって大切な「味覚」は、幼少期に形成されます。その最も大切な時期に、皆様から、どのように和食文化を子どもに伝えるのか。その一助となるよう、和食文化についての基礎知識や、現場での伝え方等をまとめました。

和食文化は皆様にとって身近な四季や年中行事とも密接に関係しています。是非、日頃、子どもたちと接する様々な機会において本教材をご活用いただけましたら幸いです。

目次

第1章 「和食」とは何か

- (1) ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」とは
- (2) 「和食」の特徴

第2章 和食文化

第1節 和食の食材と料理

- (1) 和食食材の多様性
- (2) 加工食品の特徴
- (3) 和食料理の特徴

第2節 和食と健康

- (1) 健康と長寿の願い
- (2) 和食と栄養

第3節 和食と自然環境

- (1) 自然の変化を取り込む食卓
- (2) 食具と食卓
- (3) 多様な郷土料理
- (4) 自然の脅威に対する知恵

第4節 正月などの年中行事

- (1) 年中行事
- (2) 通過儀礼
- (3) 地域性のある行事

第5節 これからの和食

第3章 子どもの和食文化の形成を支える

第1節 伝えよう！ 和食文化を食育の一環として

第2節 育てよう！ 和食文化に出会い、文化を創り出す子ども

第3節 創ろう！ 乳幼児期から学童期にかけて、和食文化を学ぶ場を

第4節 支えよう！ 子どもの和食文化の形成を

- (1) 保育所等における取組
- (2) 学校における取組

第4章 和食文化を育む手法

- (1) 「和食」とは
- (2) 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- (3) 健康的な食生活を支える栄養バランス
- (4) 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- (5) 正月などの年中行事との密接な関わり



雪の輪



春霞 (エ(え)霞)



雷文



雪華

第1章

「和食」とは何か



秋草



露



扇窓



梅のつ
ぼみ



氷割・氷裂文

(1) ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」とは

2013年12月、ユネスコ（国際連合教育科学文化機関）無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」が登録された。

後述する登録時に提出された提案書において、和食文化の保護・継承についての実践者は全ての日本人とされており、国民全体で和食文化を守り引き継いでいく必要がある。

ユネスコ無形文化遺産に登録された和食文化は、日本人の自然を大切にすることが育んだ世界共通の財産である。さまざまな食品を手軽に食べることができる現在だからこそ、その素晴らしさを私たち一人一人がもっとよく知り、守り続けながら、未来へつなげていくことが重要である。

①ユネスコ無形文化遺産とは

「無形文化遺産」とは、芸能や伝統工芸技術などの形のない文化であって、土地の歴史や生活風習などと密接に関わっているもののことである。ユネスコの「無形文化遺産保護条約」では、この無形文化遺産を保護し、相互に尊重する機運を高めるため、登録制度を実施している。日本では2008年に「能楽」「人形浄瑠璃文楽」「歌舞伎」が登録されたのをはじめに、2019年10月時点で21項目が登録されている。

食に関する無形文化遺産は2010年の「フランスの美食術」などが登録されて以来、日本の「和食」を含め多数登録されている。

<無形文化遺産の例>



芸能（能楽）
（2008年）

伝統工芸技術
（結城紬）
（2010年）



社会的慣習・行事
（日立風流物）
（2016年）

<食に関する無形文化遺産の例>

フランスの美食術
（2010年）



メキシコの伝統料理
（2010年）



地中海料理
（イタリア、ギリシャ、イギリス）
（2010年）



ケシケキの伝統
（トルコ）
（2011年）



ジョージアワイン
（2013年）



韓国のキムジャン
（2013年）



②無形文化遺産の代表的な一覧表への記載についての提案書 (農林水産省作成仮訳) 抜粋

A 締約国

日本

B 当概要の名称

WASHOKU; Traditional Dietary Cultures of the Japanese
-notably for the celebration of New Year-

B-2 原語による名称 (可能な場合)

和食 ; 日本人の伝統的な食文化-正月を例として-

C 関係する社会、集団、可能であれば個人の名称

提案された要素に関係するコミュニティは、全ての日本人で構成される。これには、家族、地域コミュニティ、草の根グループ、学校教師、料理のインストラクター及び工芸製作家が含まれる。特に農村部では、多くの草の根グループが伝統的な食文化、特に地域固有の知識を保護し伝承する活動に取り組む運動を行っている。都市部では、料理のインストラクターも草の根グループの活動を支えている。

D 要素の地理的位置と範囲

要素は当該締約国の地域全体で行われている。要素は基本的な共通項を持つ一方で、北は北海道から南は沖縄まで地理的条件や歴史的背景により、豊かな多様性を表している。多様な魚介類、農産物、山菜を使用することにより、全国各地に地域で受け継がれてきた地域固有の多様な食文化が存在している。

I 当該要素の特定と定義

- 口承による伝統及び表現 (無形文化遺産の伝達手段としての言語を含む。)
- 社会的慣習、儀式及び祭礼行事
- 自然及び万物に関する知識及び慣習
- 伝統工芸技術

(i) これまで見たり、経験したりしたことのない読者に対して紹介するような当該要素の短い要約を記すこと。

「和食」は食の生産から加工、準備及び消費に至るまでの技能や知識、実践や伝統に係る包括的な社会的慣習である。これは、資源の持続的な利用と密接に関係している「自然の尊重」という基本的な精神に因んでいる。「和食」は生活の一部として、また年中行事とも関連して発展し、人と自然的・社会的環境の関係性の変化に応じて常に再構築されてきた。

正月は代々受け継がれてきた日本の伝統がアイデンティティや継承感を再認識させるものであり、「和食」に関する基本的な知識や社会的・文化的特徴が典型的に見られる。正月における「和食」は地域ごとに多様性に富み、各地の歴史的・地理的特徴を表している。新年の神を迎えるため、餅つきをしたり、それぞれ象徴的な意味を持つ、地域で採れる新鮮な食材を用いて美しく盛り付けられたと呼ばれる特別料理や雑煮、屠蘇を準備したりする。これらの料理は特別な器に盛られ、家族や参加者が共に食することにより、健康を増進したり社会的結びつきを強めたりする。これは、年長者が子供にこの社会的慣習が持つ意味を教える機会ともなっている。

日常生活においても同様に、バランスの良い伝統的な食事をとることにより、「和食」はアイデンティティを再認識させたり、家族や地域の絆を強めたり、健康的な生活に貢献したりする重要な社会的役割を担っている。

(ii) 誰が当該要素の担い手又は実践者であるか

要素の実践者は全ての日本人である。その担い手は以下のとおり。

- 1) 家庭； 両親や祖父母が、当該要素を家庭で子孫に継承している。彼らは子どもたちに精神的、健康的側面やマナーを含む「和食」の基本的な知識を教える。例えば、新年を祝うため、家族が全員集まってを共に食べる。の料理にはそれぞれ健康面での長所や 縁起のいい意味があり、年長者はそれを子供たちに教える。
- 2) 地域コミュニティ； 地域コミュニティでは、要素に関する技能や知識を有する年長者や熟練者が伝統の担い手であり、餅つきのような活動においてコミュニティメンバーを指導する。
- 3) 草の根グループ； 多くの草の根グループが地域の食文化を保護するため設立されている。これらは、特に地域コミュニティの結びつきが弱くなってきている農村部や核家族化が進み家庭内での継承の機会が失われつつある都市部において、地域コミュニティや親に代わってしばしば「和食」の伝承を担う。
- 4) 学校教員及び料理のインストラクター； 学校教員は要素の健康面での長所の教育や若い世代への要素の伝承の支援といった重大な役割を担っている。また、都市部においては、料理のインストラクターも同様の役割を担っている。
- 5) 工芸作家； 調度品や「和食」に用いられる特別な食器を作る工芸作家もまた要素の担い手である。

(iv) 当該要素は、今日、コミュニティに対してどのような社会的、文化的機能や意義を有しているか。

他の日本人が消費し、また祖先も味わった文化的、社会的、栄養的に適切な食事を共にすることにより、日本人は帰属感を強め日本人としてのアイデンティティを再認識する。例えば、正月の特別料理にしばしば使われる餅や出汁、発酵調味料の香りや味は日本の伝統的な食事の象徴であり、日本の伝統とアイデンティティを再認識させるよい機会である。

食事の時間を共にし、自然の恵みである食材に感謝することで、家族や地域の絆を強めるのである。

また、日本人の健康的な生活や長寿、肥満防止にも寄与している。

2 認知及び認識の確保並びに対話の奨励への貢献

(i) 当該要素が代表リストへ記載された暁には、どのようにして、無形文化遺産全般の認知の確保に貢献するか、また、その重要性についての地域、国内及び国際的な認識を高めていくか。

「和食」は、バランスがよく健康的な食事による健康増進と長寿及び肥満防止に役立つという独特な社会的慣習であることから、その記載は、無形文化遺産が健康増進という新たな役割を持つことに光を当てるものである。具体的には、特に生活習慣病が社会問題化している社会においては、健康が人々の関心事項となっていることから、日本国内のみならず国際的なレベルにおいて無形文化遺産全般の認知度及びその重要性の認識の向上に資するものとなる。

また、要素の記載は、無形文化遺産が天然資源の浪費の増加や持続的でない利用といった環境問題への解決に寄与するという顕著な役割も有していることへの地域、国内、国際という各レベルでの認識をもたらすものである。

(ii) 本記載がどのようにして、コミュニティ、集団及び個人の間に対話を奨励するか。

各地域コミュニティの食文化は地域ごとに特有である。しかしながら「自然の尊重」「健康増進」「絆の強化」といった共通の性質を有している。このため、一たび要素が代表一覧表に記載されれば、様々な地域コミュニティの人々が、日本の食文化に多大な興味を抱くとともに、自分たちのものだけでなく他の地域コミュニティの食文化についても興味をもつこととなるだろう。このため、異なるコミュニティに属する個人やグループの間の対話が促進されるだろう。特に、若い世代は伝統的な食文化の価値に気づき、これらについての対話が促進されるだろう。さらに、記載はフランスやメキシコ、トルコや地中海諸国（スペイン、ギリシャ、イタリアおよびモロッコ）といった既に代表一覧表に食文化に関する要素が記載されている国の実践者との間で、文化間の対話をもたらすであろう。

③海外の食に関するユネスコ無形文化遺産事例紹介

「フランスの美食術」の事例

「美食術 (gastronomic meal)」とはフランス人が非常に愛着を持っている社会慣習だ。出産や結婚、洗礼、記念日など人生の節目のお祝い事を、家族や友人、地域の人々で共有するために行われる。特定の料理を指すものではなく、新しい知識やノウハウで常に更新されていて、多様性に富む。同時に、知識とノウハウを必要とする儀式だ。計画を立てて準備をし、普段の食事よりも時間や食材を使ってつくられる。まずメニューを決め、良い食材を購入。ワインと食材との組み合わせも考える。食前酒から始まり、リキュールで終わる。その間に魚や野菜と一緒に肉、チーズやデザートなど、少なくとも4つの料理が提供される。食卓には、テーブルクロスやナプキン、グラスなどがきちんとマナー通りセッティングされており、食事中は料理を楽しんでいることをジェスチャーや言葉で表現し、美食による交流を行う。美食術はコミュニティの生活様式に深く根ざっていて、参加者の帰属意識を強化するものだ。美食術に関する知識やノウハウは、家族や友人の中で若い世代に伝えられている。子供達は食事の準備を手伝ったり、一緒にテーブルで食事をしたりすることで、美食術に関する知識を受け取っていく。フランス人はこれらの慣行が歴史を通して受け継がれたことや、フランス文化の基本にある農業への愛着を十分に認識している。



「地中海の料理」の事例

「地中海料理 (Mediterranean Diet)」は、数千年に亘って育まれてきた地中海沿岸の食材の収穫から調理、そして食べることに至るまでの文化のことだ。この無形文化遺産に関わる国としては、キプロス、クロアチア、スペイン、ギリシャ、イタリア、モロッコ、ポルトガルが挙げられていて、更にアグロス (キプロス) の他6つの街の名前が、具体的に明記されている。

この文化が強調するのは、ホスピタリティ、ご近所付き合い、異文化間の対話と創造性、そして多様性の尊重によって導かれる生き方だ。さらに「地中海料理」には、陶器やグラスなど食品に関わる職人の技や、各地で季節ごとに行われるお祭りも含まれる。お祭りは地中海沿岸では非常に頻繁に行われている。例えば、アグロスのバラ祭り、ブラチュ島とフヴァル島の聖プロスペル祭りなどだ。お祭りではあらゆる年齢や階層の人々が地元の料理を味わい、野外で自然を楽しむことによって、その地域への帰属意識を強めている。

一緒に食事をすることは、コミュニティと個人の文化的アイデンティティを継続させる基盤である。また「地中海料理」では食物は栄養以上のものであり、神聖で象徴的、芸術的、儀式的、そして祝祭的な側面を持つ「生命の文化」を意味していて、世界中から食に関する素晴らしいモデルとして認知されている。



参考文献

[ユネスコ無形文化遺産<https://ich.unesco.org/> / 「和食」を未来へ]

(2) 「和食」の特徴

日本は、周囲を海に囲まれ、国土の75%を山地が占め、春夏秋冬の変化に富んだ気候風土に恵まれている。豊かな自然は、海から、里から、山から、川からさまざまな恵みを私たちにもたらしている。

こうした特徴のある環境の中で、日本人は自然を敬い、その恵みに感謝する心を育み、その心が日本独自の食文化である「和食」の基になっている。自然を敬う心は、節目の行事に伴う食事の作法やしきたりを生み、恵みに感謝する心が食材を無駄なく大切に使う加工技術や調理法を生み出している。また、海外からの作物や食具も上手に取り入れ、日本独自の食文化を発展させてきた。「和食」とは、自然を敬う日本人の心が育んだ食の知恵、工夫、慣習のすべてを含んだものだといえる。

「和食」は、日本特有の気候・風土の中で育まれてきた「自然の尊重」を土台とした日本人の伝統的な「食文化」である。

「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る。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る。

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栄養バランスが取りやすいといわれている。また、だしの「うま味」や発酵食品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、生活習慣病予防に役立っている。

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ある。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、季節感を楽しんでいる。

4. 正月などの年中行事との密接な関わり

日本人の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきた。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た。



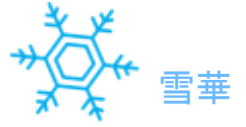
雪の輪



春霞 (エ(え)霞)



雷文



雪華

第2章

和食文化



秋草



露



扇窓



梅のつぼみ



氷割・氷裂文

第1節 和食の食材と料理

(1) 和食食材の多様性

農作物調理という視点で見た「和食」の特徴は、南北に長い地形、海・山・里・川から得られる四季折々の多彩で新鮮な食材を用いることにある。

①米



米は古来より日本人にとって重要な穀物である。原産地は中国の長江の周辺といわれ、東アジアに広がったジャポニカ種が伝わり、縄文時代には陸稲による稲作が確認されている。弥生時代には、水田稲作が伝わり収穫量が増え、生活にだけでなく、租（税）や石高など政治的に重要な存在となった。その一方で近代までは、多くの日本人にとっては、ハレの日で食べる特別なものであった。食糧管理法（1942年）・農地改革（1947年）の影響もあり戦後の摂取熱量比率（厚生労働省）では穀物で最大である。

日本における米は精神的にも重要であり、神への供え物として米・飯だけでなく、米より作られる酒を特に「神酒（みき）」として供え、七五三縄（しめなわ）なども稲わらで作られる。「和食」に欠かせない米は主食として中心的な役割を持ち、汁と菜とで食べられる基本形は、現代まで継承されている。

②大麦・小麦・その他の穀類



米に並び、麦は日本の食生活において関わりの深い穀物である。大麦は、挽き割りや押し麦・はったい粉などとして食し、また、その他、アワ・キビ・モロコシなどの雑穀と一緒に食した。

米がとれないところでは、小麦を使ったうどん食が発達し、室町時代中期ごろから一般に普及し始めた。また、麦がとれないところでは、ソバ食の文化が発達した。江戸時代には、うどん、そば切りの店が繁盛した。

③野菜・山菜・きのこ



日本で流通する野菜は、近代になって外国から輸入されたものや、品種改良によって食べやすくなったものなど多様ではあるが、昔から日本で作り続けられている伝統野菜（在来野菜）も少なくない。伝統野菜とはだいたい三世代以上にわたって栽培が続けられ、地域に根づいた農法で作られるものを指し、これらを守る動きも目立ってきている。

野菜を分類すると、ジャガイモやサツマイモなどのいも類、大豆や小豆などのマメ類、ダイコンやカブなどの根菜類、ネギやウドなどの茎菜（けいさい）類、コマツナやハクサイなどの葉菜類、ナスやキュウリなどの果菜類、その他、きのこや山菜など、多彩な野菜が存在する。しかし、現在でこそ流通の発展でさまざまな野菜が一年中手に入るが、全国で同じ野菜が収穫できるわけではない。例えば、同じいも類でもサツマイモなどは九州などで多くつくられるが、冷害に強く冷涼な地で生育するジャガイモは山梨や長野などの山間部や日本の北部で育てられる。そのほか、地域特有の特産品である伝統野菜がいま注目され始めている。

自然の野山から、セリ・ミツバ・ワラビ・ゼンマイ・タケノコ・ツブブキ・ナズナ・フキノトウ・タラの芽など森林に自生するものが、古くから食べられてきた。また飢饉のときには、かてもの、救荒食品として食べられてきた。

マツタケ・イワタケ・キクラゲ・マイタケ・ナメタケ・シメジなどのきのこ類も古くから食べられてきた。シイタケは、江戸時代初期に食用として大衆化し、1950年代以降に、きのこの栽培が盛んとなった。うま味成分を多く含むシイタケは、だしをとる目的で使われてきた食材のひとつであり、だしに使用するの干しシイタケである。これは、シイタケは乾燥させることでうま味や香り成分が増すためである。

④水産物（海）



縄文貝塚出土の魚骨にはマダイ、スズキ、サバ、フグなど多くの種類の魚介類があり、古くから貴重で、かつ重要な食材であったことが読み取れる。現在、日本で獲れる海水魚は実に種類豊富で、縁起のよい魚として重宝されるタイをはじめ、アジ、イワシやサバ、サンマ、サケ、ブリ、タラ、マグロなど日本の近海は魚の宝庫である。

日本で食される水産物は、海水魚や淡水魚（川魚）以外にも、サザエやアサリなどの貝類（後述）、カニやエビなどの甲殻類やカメなどの水産動物類、イカ・タコなどの軟体動物、ウニ・ナマコなど棘皮（きょくひ）動物、クラゲなどの刺胞（しほう）動物、クジラやイルカなどの海産哺乳動物類。そのほか、海藻類（後述）など実に多様な種類がある。

⑤水産物（淡水）



山間部など海から離れた地域において、貴重なタンパク源として重宝されたのが、淡水魚（川魚）であり、古くから料理に使われている。アユやコイ、ウナギ、ドジョウ、ワカサギ、フナ、イワナ、ヤマメ、アマゴなど、日本ではさまざまな川魚が食材として使われてきた。生食はあまりされないが、その代わりに調理にはさまざまな工夫が見られる。海の魚に比べると独特の風味があるため、地域ごとに、煮込むことで臭味を除いたり、蒲焼きや佃煮にしたりなどの調理が発達している。その他、カワエビ、サワガニ、タニシ、スッポンなど、淡水の水産物も多様である。

その一方で、農業の影響により、米の生産の合理化が果たされたが水田から魚がいなくなり、農業が川に流れることで川魚も減ってしまっている。

⑥水産物（貝）



縄文時代の遺跡である貝塚から、アワビやハマグリ、カキなどの大量の貝殻が発見されていることからわかるように、貝類は日本では古くから食材として利用されてきた。春先の干潮時に浜辺に埋まったアサリなどの貝を掘り出して採取する潮干狩りは、春の風物詩としても馴染み深い。

日本には大変多種の貝類があるといわれており、なかでもアサリやハマグリ・ホタテ貝・アカ貝・マテ貝・シジミのような二枚貝、サザエやツブ貝・ニシ貝・アワビのような巻き貝が食用として流通している。調理法としては、刺身や吸い物、味噌汁、煮物、焼き物、炊き込みご飯など幅広い料理に使用されているが、だしをとるためにも使われる。さらに、乾物にすれば保存性も高くなるため、古くから交易にも活用されてきた。

⑦水産物（海藻類）



古くより、日本では多様な海藻類が食べられてきたが、それに留まらず貢租や給与、神への奉納品として祭りや神事などにも登場する。海藻は、低カロリーでミネラル、ビタミンに富む食材として知られるが、岩ノリやフノリ・テングサ・エゴノリ（おきゅうと）・イギス草のような紅藻、ワカメ、昆布やヒジキ・モズクなどの褐藻（かつそう）、アオノリや海ブドウなどの緑藻（りよくそう）類の3種類の海藻が存在する。

昆布はグルタミン酸を豊富に含むことから、「うま味」として、和食のだしに広く使われる。主に北海道で採れる昆布が広く普及した背景には、北前船を活用し、富山藩・薩摩藩・琉球を経て中国へ輸出した影響が大きい（昆布ロード）。

一方、昆布は、おぼろ昆布やとろろ昆布・佃煮・昆布巻きなど様々な加工品としても利用される。そのほか板状に乾燥させる海苔、寒天やとろろこんにゃくに使われるテングサなど、海藻類は幅広く活用されている。

様々な水産物に恵まれた日本周辺の水域

亜寒帯



資料：農林水産省「水産物流通統計年報」及び「漁業・養殖業生産統計」に基づき水産庁で作成

亜熱帯

⑧ 獣鳥肉類（じゅうちようにくるい）

日本では6世紀に仏教が伝来し、獣肉（牛・馬・鶏・犬・猿）を禁止する禁止令が675年を皮切りに発令され、明治時代になるまで表向きは獣肉は禁止されていた。最初の禁止令は獣の種類や捕獲の方法や時期を定めたものであった。その後何度も禁止令が出され、制限が厳しくなり、庶民にも浸透したところに明治時代を迎え、明治政府は180度転換の獣肉を奨励する方向に進むこととなった。明治時代までの動きを見ると、禁止令には鶏以外の鳥類は含まれなかったため、古い文献の献立などには元来は獣肉を用いるべきであるが、鳥に代替していることが記録されている。上層階級の人々にとって表向きは食べられないため、「薬食い」として薬として食事外で食べており、力がつくことは理解していた。一方庶民の方は、鹿はもみぢ、猪はぼたんなどと呼びかえて獣肉を食べる「いいのがれ」をしていた。信州の諏訪神社では「鹿食御免（かじきごめん）」というお札を出し、これがあれば鹿を食べることができた。作物をつくる人々にとっては害獣となる動物を殺傷できないということは死活問題であったことと思われる。明治時代に入ると天皇が牛肉を召し上がられたという新聞記事が明治5年（1872）に発表され、1862年には横浜で牛肉の鍋売りが開店している。近代化を目指す明治政府は肉食を奨励していくことになる。西洋化をすすめ、人々の生活も近代化して庶民の食卓も多様化し、1971年には、牛・豚肉の輸入自由化となっていく。欧米の肉の部位ごとの売り方に対して、日本ではすぐ調理できるように細切れ、ひき肉、薄切りなどで販売されていて、人々は動物ではなく食材としての肉に馴染んできている。近年では、焼き肉、しゃぶしゃぶ、焼き鳥など家族で楽しむ機会も増え、肉食文化は外食産業とともに高まっている。沖縄県では、琉球王国として中国と交流した歴史から、豚肉が古くから食べられ、骨・耳・内臓にいたるまで調理する技術が発達した。

⑨ 牛乳

平安時代には乳牛院や乳の戸が設置され、貴族の間で乳文化が形成されたが、鎌倉時代に入ると、乳文化は文献などに見られなくなる。江戸時代、徳川吉宗は千葉に峰岡牧場を開き、白牛を飼育させバターをつくらせて、牛乳も利用しているが、庶民にまで普及はしなかった。明治時代になると西洋の乳文化を取り入れ、東京に牧場をつくり牛乳配達をするほど普及するが、都会化する都市部の牧場は郊外に移動させられていく。その後、北海道に開拓農民が移り住み、広大な土地を利用した牧畜・酪農が行われ、牛乳・乳製品が次々に導入されている。学校給食ではカルシウム摂取源として、牛乳が重視された。チーズはプロセスチーズがスイスで開発され、1934年に日本で受け入れられた。1970年代頃からナチュラルチーズが受け入れられ、プロセスチーズの利用が減少していく。

⑩ 日本の香辛料、薬味

日本原産とされる香辛植物はミョウガ、サンショウ、ワサビであり、伝来したものにはショウガ、ニンニク、カラシ、シソ、トウガラシがある。コショウは地理的に日本で栽培できず輸入に頼っているが、江戸時代のうどんの薬味にはコショウが用いられている。また、味覚によって楽しむ代表的な例としてマツタケの土瓶蒸しがある。マツタケとユズの組み合わせで、香りも御馳走のひとつであることを教えてくれる。

薬味は、自然食品の持つ殺菌、防腐作用などの効果を期待する「和食」ならでは知恵である。生魚のさしみに「つま」「けん」として使われる青ジソの葉、穂ジソ、花ジソ、メタデ、海藻、小菊などにも防菌・防腐の効果が期待される。すしに「ガリ」や、食材が異なるものの境に「ハラン」が使われるのも同様で、すでに江戸時代に考えられていたものである。ポリエチレン製では防腐・防菌効果は期待できないが、今に継承されている文化といえる。

参考文献

[図で見る日本の水産/和食ガイドブック / 日本の食文化 / 第7訂食品成分表/ 日本における牛乳利用の歴史(<http://www.namp.or.jp/column19.html>)]



第1節 和食の食材と料理

(2) 加工食品の特徴

「和食」の特徴として、調理と加工の独自性がある。

気候や風土が異なると、採れる食材や調理法は変化し、地域色豊かな和食が形づくられてきた。そんな多様性も和食の魅力であるが、これらは、「先人の知恵」により育まれたものである。

現在のように流通が盛んでなく、保存技術も進んでいなかったころ、食料を無駄なく、安定的に味わうということは人々の重要な課題であった。

そこで経験を活かし知恵を絞り、工夫をこらした「先人の知恵」として、食品の加工や保存方法が生まれた。

① 食品の加工や保存により育まれた多様な保存食と発酵食品

冷蔵庫や冷凍庫といった保存用の機械が無い中で、大量に獲れた魚を保存するため、また海から離れた地域まで魚を長持ちさせて運ぶ方法として、さらには長い冬でも野菜を食べるために生まれたのが、乾燥・塩漬け・発酵などの加工・保存方法であり、その保存性、栄養価、風味などが「和食」をより多様なものとした。

その結果、各地域によって、その地域の環境をうまく利用した保存食が多様な技術で生まれ、現在の生活にも息づいている。さらに、日本古来の発酵食品は、微生物の働きや、酵素の力で保存力や栄養価、風味などが加わった物である。

● 代表的な保存食（漬物など）と発酵食品

保存食は、野菜の漬物、そして、魚の干物・干しガキ・干しシイタケ・麩・切り干し大根・海藻類などの乾物、餅、梅干し、しみ豆腐など、多様である。

冬場の保存食として生み出された沢庵（たくあん）や、塩を使って乳酸発酵させる京都のすぐき菜漬け、そして糠（ぬか）漬けや奈良漬けなど、野菜を発酵させた漬物や、塩辛やくさや、なれずし、かつお節など、魚介の保存食としての発酵食品がある。また、大豆を納豆菌で発酵させる納豆や、麹菌で発酵させて乾燥後に熟成させた寺納豆など、大豆の発酵食品も多様である。

－多様性を反映した保存食の一例－

● 長期保存を可能とした漬物

秋田県の「いぶりがっこ」では、ダイコンを早く乾燥させ長く食べられるようにするために、ダイコンを囲炉裏の上に吊るすことで燻製にし、さらに米糠・塩で漬け込むことで、風味が濃縮された漬物である。

● 多様な地域性を反映した魚の保存食

滋賀県の鮒ずし、和歌山県のサバやサンマのなれずし、福井県小浜市のへしこなれずし、秋田県のハタハタ寿司などとして残る「なれずし」は、魚を塩と米飯で数日から数カ月寝かせ乳酸発酵させることで、うま味を増しながらも雑菌の繁殖を抑え長期保存を可能とした

発酵食品

納豆



日本で発展した発酵食品である納豆。大豆を納豆菌で発酵させた食品で、寺納豆(下記参照)と区別するため「糸引き納豆」とも呼ばれる。単品で食べるだけでなく、納豆汁や納豆和えなどにも使われている。

寺納豆



茹でた大豆に麹菌を加えて発酵させ、乾燥させながら熟成を促す発酵食品。粘り気のある糸引き納豆とは異なり、乾燥して塩辛い。禅宗の伝来とともに大陸からもたらされたこととされ、寺院でつくることが多かったため「寺納豆」と呼ばれた。

塩辛



魚類の身や内臓を塩漬にし、発酵させてつくられた塩辛は、日本における伝統的な保存食品のひとつ。使われる素材はその地域によって変わり、イカやエビ、アミ、タコなど多彩な種類の塩辛が存在する。

漬物



素材を食塩や酢、酒粕、醤油などに漬け込み、熟成させてつくられる漬物。沢庵や梅干し、野沢菜漬けなど野菜類を長期間保存するための知恵として誕生した。日本各地に独特の漬物があるのも特徴たである。

調味料

塩



海に囲まれている日本では、古くから塩は調味料として使用されてきた。焼き物や刺身などの調理の味付けとしてはもちろん、漬物や干物など食物を貯蔵するための知恵としても活用されている。

砂糖



世界的に見ても「甘み」を用いた料理が多い現在の和食では、砂糖は欠かせない調味料のひとつ。単独で料理に使われるというよりは、煮物をはじめとするさまざまな料理で、醤油や塩、味噌などと併用されることが多い。

発酵調味料

味噌



蒸したり煮たりした大豆に麹、食塩を混ぜて発酵熟成させた、日本を代表する調味料のひとつ。味噌汁や煮物などに使われることが多い。地域によって使用される味噌の種類がかなり変わるのも特徴である。

醤油



大豆と小麦で造った麴に、食塩水を加えた「もろみ」を発酵熟成させ、搾ったもの。刺身や焼き魚、煮物、炒め物など幅広い料理に使われている。種類は、濃口、薄口、たまり、再仕込み、白の5つに分類される。

酢



すしやなますなど、和食に酸味を加える調味料。米から醸造した酒に、酢酸菌を加えて発酵させてつくられる。酢に漬けることにより保存性が高まる。

酒



酒もまた和食の調味に欠かせない発酵調味料のひとつ。調味料としての酒の主な効果には、材料の臭みを消す、食材のうま味を引き出して風味をよくする、甘みを加えるなどがある。

みりん



蒸したもち米と米麴を主原料に、40~60日かけて熟成させてつくられる発酵調味料。砂糖と比べて甘みがやわらかく、食材の臭味を取る働きもある。また、魚の照り焼きなどのつや出しにも使う。

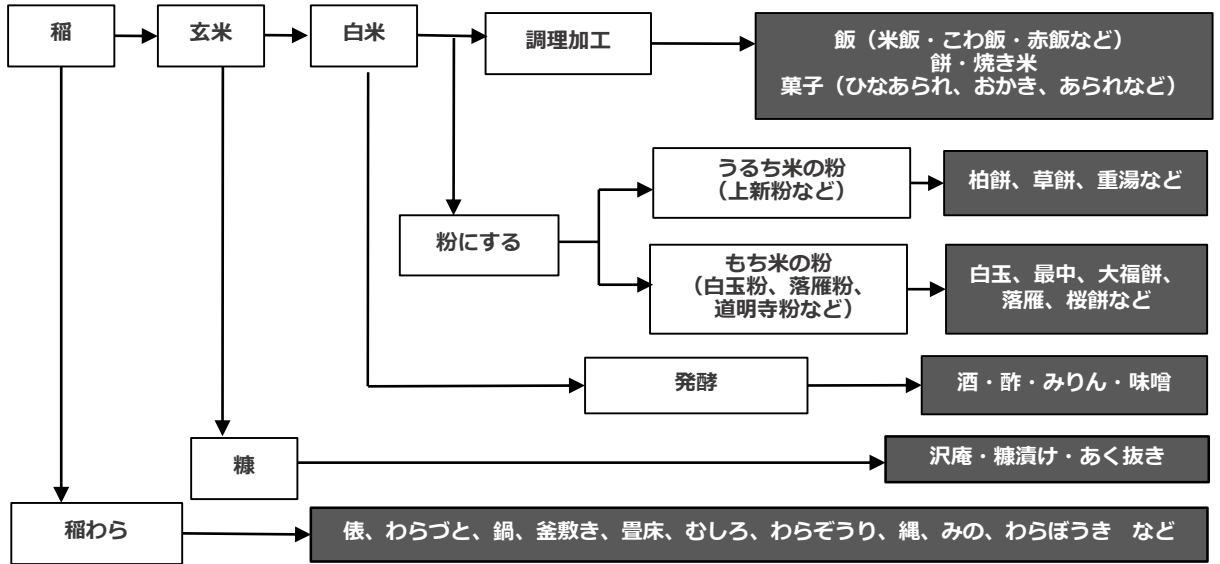
魚醤



魚醤(ぎょしょう、又はうおひしおともよぶ)は、塩に漬け込んだ魚を発酵させたもので、日本では秋田の「しよっつる」や能登の「いしる」などがある。

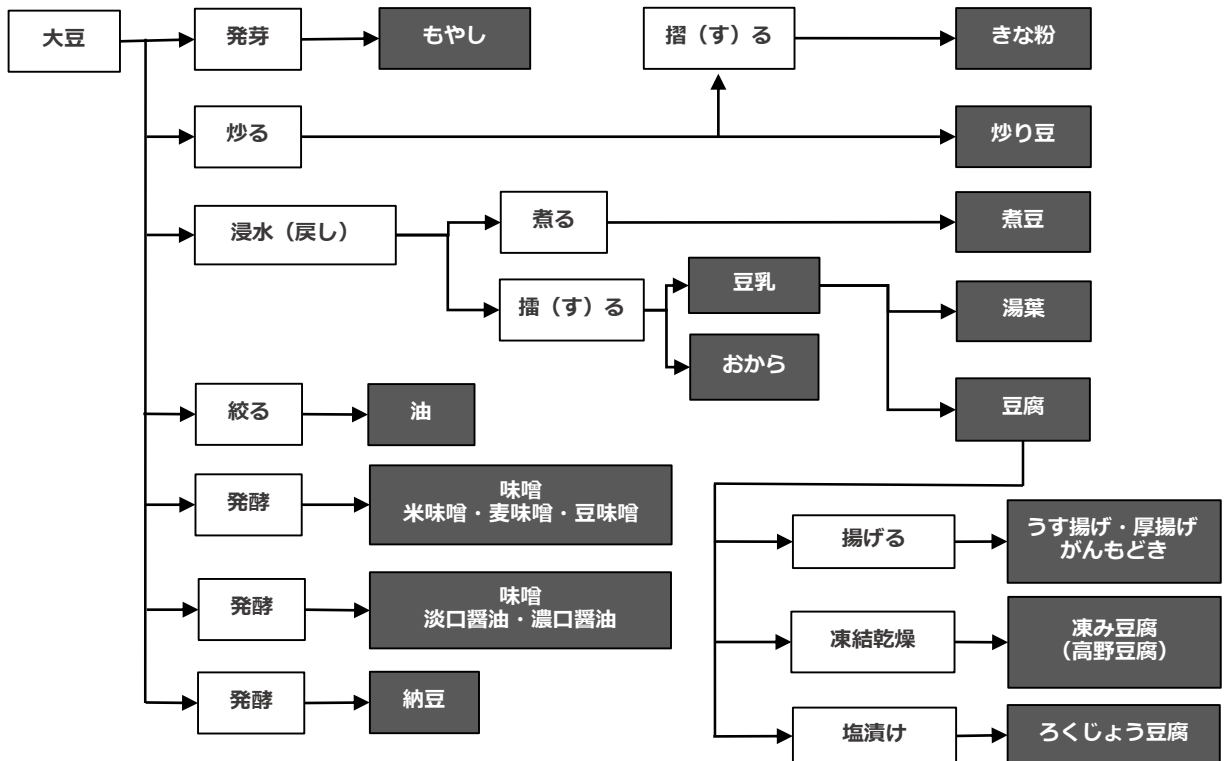
② 米の加工食材

稲作伝来後、米を原料とした様々な加工品の開発と米文化が生み出された。



③ 大豆加工食材

弥生時代より大豆の栽培が始まった。奈良時代には醬（ひしお）や末醬（みびしお）などが発達した。平安時代にはきなこが作られ、平安時代末期には納豆や豆腐に加工されるようになった。



参考文献[和食ガイドブック / 日本の食文化 / 和食と食育]

第1節 和食の食材と料理

(3) 和食料理の特徴

① 水

水は信仰の対象でもあり、日本の食文化を形成する上で重要な役割を果たしてきた。国内の平均雨量は1800mmと多く、飲料として使える水が豊富なのに加え、水が地下に滞留する時間が短く、ミネラル分をあまり含まない。そのため、欧米など大陸の硬水とは違い、軟水（WHO基準でカルシウムとマグネシウムの量が120mg/L未満）であることも「和食」に大きな影響を与えている。

木の実のあく抜きに大量の水を利用してきた縄文人の知恵を応用して、葛（くず）でんぷんやわらびでんぷんなどをつくり、汁物、煮物、ゆで物、蒸し物など水を必要とする調理が発達したのも豊富な水の恵みがもたらした食文化といえる。

<水が生んださまざまな和食料理>

- 「浸し物」（お浸し）

野菜を茹でた後、さらに水にさらしたり洗ったりする調理法は、水が豊富で良質だからできることである。日本では当たり前だが、世界的にみれば珍しい。



- 豆腐

豆腐自体が淡泊であり、良質な水を使うことが味の決め手とされている。中国から伝わり、古くから食べられている。特に日本の豆腐には水分が多く含まれている。



- だし

軟水は昆布の旨味を引き出しやすいとされている。日本の水が主に軟水であることが、和食を語る上で外せないだし文化を育んだ。



- 刺身

刺身などの生食も、きれいで安全な水があるからこそ広まったといわれている。



②だしの取り方

和食の料理の基本となる「だし（出汁）」は、和食の味わいを語るのに欠かせないものである。

だしは汁物や煮物などの料理のベースとして使われる。代表的なだし素材としては、かつお節と昆布がある。かつお節と昆布を合わせて取る「混合だし」はそれぞれのうま味の相乗効果によりうま味が著しく高まる。

和食のだしの食材は、かつお節、昆布、精進だし用（昆布、大豆、かんぴょう、切干大根、椎茸など）、干し貝柱、するめ、煮干し、アゴだし、小鰯（こあじ）だしなど、多様である。欧米、中国料理などのだしは豚骨、鶏骨（ガラ）、牛すね肉などにタマネギ、ニンジン、セロリ、長ネギ、ショウガなどを使い、短くても1時間以上は煮だしてとる。

日本のだしは水出しや煮だす場合も短時間で抽出する。特にかつお節は分の単位でだしをとるが、材料のかつお節をつくるには荒節で一月、枯節で数ヶ月、本枯れ節で半年以上の時間を必要とする。昆布だしは、関東より軟水である関西はだしが出やすく、関東と関西の料理の違いの要因の一つと考えられている。

明治40年（1907）には昆布のうま味成分であるグルタミン酸ナトリウムが池田菊苗により発見、大正2年（1913）にはかつお節のうま味成分がイノシン酸ナトリウムである事が小玉新太郎により解明されたことは、現在、手軽にだしを使えることにつながる。現在では、パックの削り節の普及や、だしも既に調製した液体や固形・粒状、ときにはうま味調味料などが手軽に使われ、さまざまな形で活用されている。

●主なだしの材料とその特徴



鰹節



干し椎茸

うま味成分を多く含むシイタケも、だしをとる目的で使われてきた食材のひとつ。だしに使用するのは、干したものの。シイタケは、乾燥させることでうま味や香り成分が増すためである。



昆布



煮干し

小魚を煮て、乾燥させてつくる煮干しも、汁物に多用される。材料としてはカタクチイワシが代表的だが、その他、ウルメイワシやキビナゴ、トビウオなどの比較的魚体が小さな魚を使ってつくるのが一般的である。

だしのとり方は、魚介や野菜から水や湯を使ってうま味成分を抽出するのが一般的。だしの素材として最もよく使われるのは、昆布とかつお節で、そのほか煮干し、野菜、干しシイタケ、魚の内臓やあら（頭や骨）などがある。また、潮汁のように、食品そのもののうま味を活かす方法もある。

③茶

緑茶は12世紀に中国から日本に伝わったが、今では生の茶葉を蒸してから揉んで乾燥させる緑茶の製法と、生み出される香とうま味は、日本独特のものとなっている。手揉みでは、茶葉を切らずに繊維をつぶすことで、茶の甘みを保つことができる。

緑茶に含まれるカフェインは覚醒効果が、またカテキンには抗酸化作用があり、ビタミンCも多く含まれ、「長寿の薬」「養生の仙薬」といわれる。玉緑茶、玉露、ほうじ茶、玄米茶、煎茶、番茶、てん茶、釜炒り茶などの種類がある。



④さまざまな調理技術

「調理」と「加工」の独自性は和食の特徴といえる。

和食における「調理法」には煮る、焼く、蒸す、茹でる、和える、揚げるなど、実に多様な技法がある。切る一つにしても、様々な切り方があり、また、片刃包丁の使用などとあわせ、高度な調理を実現している。

紹介する調理法と料理の例は、主にご飯のおかずとなるものであるが、小麦、ソバ、雑穀などを粉にし、これを調理した主食も多い。代表的なものに、うどん、そば、そうめんなどの麺類があり、茹でる場合が多いが、煮込みなど煮るものもある。

この様な多様な技術に対し、野菜や山菜、魚介類、海藻、さらには調味料と薬味などが加わる多彩な食材、そして季節の移ろいによる変化、全ての組合せの可能性の分だけ、和食の豊かな多様性が存在する。

<特徴的な調理法>

● 「生もの」

数ある日本の調理法の中で、最も特徴的なのは「生もの」である。材料を生のまま切り、皿に盛り付け、調味料と薬味を添える。刺身といえば魚介類が用いられるのがほとんどで、捌き方、切り方、盛り方などが現在世界で注目を浴びている。



● 「茹で物」

豊富な水を利用した調理法に「茹で物」がある。たっぷりの水を沸騰させ、食材を加えて加熱して取り出す。青菜、そばなどは、茹でた後に、あくの除去、歯触りを良くするため、さらに水で洗う場合も多い。ホウレンソウやコマツナのお浸しは、水に恵まれた日本に定着した料理で、世界的にみても特徴あるものといえる。



● 「焼き物」

「焼き物」は、サンマの塩焼きのように塩をふり、直火でじっくり焼き上げる方法が伝統的である。



● 「煮物」

世界で最もポピュラーな調理法であるが、日本では、素材の味を生かしつつ、醤油や味噌など、大豆由来の発酵調味料で味を調えるものが多い。



● 「炒め物」

油とともに加熱調理する「炒め物」は、伝統的な調理にはほとんど見られないが、現在では盛んに使われ、和食の幅を広げている。



● 「揚げ物」

高温の油で食品を加熱する調理法。油の温度は150～200度の範囲で行うことが多い。



<包丁の種類>

用途に応じて、さまざまな種類の包丁が存在するのも「和食」の特徴である。

出刃包丁 片刃、魚をおろす用、厚みがある
(でばぼうちょう)
蛸引き包丁 片刃、関東の刺身用、刃渡りが長い
(たこひきぼうちょう)
菜切り包丁 両刃、野菜用
(なきりぼうちょう)
柳刃包丁 片刃、関西の刺身用、刃渡りが長い
(やなぎばぼうちょう)



<切り方の種類>

切る一つにしても、さまざまな切り方があり、また、片刃包丁の使用などとあわせ、高度な調理を実現している。また、「和食」では箸で食べやすいように切るといった特徴がある。



さいの目切り



短冊切り



ささがき



みじん切り



くし形切り



いちよう切り



ざく切り



そぎ切り



拍子木切り



千切り



小口切り



斜め切り



角切り



輪切り



乱切り



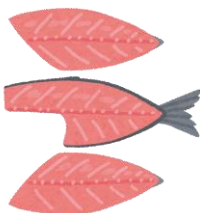
半月切り



薄切り



細切り



三枚おろし

⑤盛付、場の演出の知恵

料理の衣装ともいえる器は、季節感を引き立たせる上で重要な役割を果たす。「和食」では、ご飯は茶碗、汁物はお椀、焼き魚は平皿、煮物は深皿など、素材も形も大きさも違う多種多様な器が使われる。そして、春は華やかな色や形のもの、夏はガラスや青磁など涼しげな素材、秋は実りを感じさせる彩りのもの、冬は厚手の陶器や木製など温もりのあるもので季節感を演出する。

さらに、もてなしの場では、こうした演出が、料理や器を超えて、食事の空間全体にまで及ぶ。玄関に打ち水をし、季節の掛け軸や草花を飾り、料理を楽しむための最善の空間をつくり上げる。このように室内を飾ることを「しつらえ」というが、「もてなし」や「しつらえ」の心も、「和食」を形作る大切な要素になっている。

なお、盛り付けの際、器の余白を十分に活かすことにより料理が映え、品が備わる。

<盛り付けの五つの形>

杉盛り



平盛り



山盛り



寄せ盛り

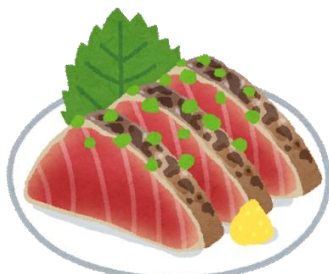


綾盛り



<和食と洋食における盛り付けの違い>

和食では、あしらいもの（薬味や添え物など）は、手前に置く



和食の盛り付けの例



洋食の盛り付けの例

参考文献

[和食ガイドブック/ 日本の食文化 / 和食と食育 / 和食手帖 / 和食とは何か]

第2節 和食と健康

(1) 健康と長寿の願い

①食事と健康の考え方

「健康で長生きができること」は人類の願いであり、長い時間の経験から多くの知恵や知識が積み重ねられてきた。日本では中国の影響を受けて、本草学などから食の健康への関わりを探求し、食材が健康に重要な役割を果たすことからさまざまな研究や調査がなされてきた。江戸期には本邦の本草学、また南蛮文化の影響からヨーロッパの医学知識も移入され、明治を迎え、西洋医学や栄養学が加味されて、やがて栄養学が食事のあり方の指標にされた。昨今は栄養学を基本にその他の要因も加味されて健康が問われている。

②現在につながる養生訓（ようじょうくん）の世界

中国では紀元前より、「食養」や「食療」など、食を通じて養生や治療を行い、薬の使用は補助的手段であった。一方では、「医食同源（いしょくどうげん）」・「薬食一如（やくしょくいちじょ）」など、自然界のあらゆる食べ物は、同時に薬の作用を持っているという考え方もあった。さらには「養生」など、身体の健康に留まらず、心身の健康・身体を整えることまで考える思想も発達した。日本では古代から江戸期までは、中国からの本草学を基本に、食物の摂取と健康・長寿が考えられてきた。江戸期には中国の本草学から、日本の植生に合わせた本草学として、1697年に人見必大による『本朝食鑑』、1709年には貝原益軒による『大和本草』などが出された。江戸期では同時に、養生書も多く書かれた。1713年に貝原益軒は『養生訓』を著わし、養生とは生命を維持すると同時に身体を正常に保つことであるとして生活全般に渡っての心得を書いた。

食生活に関し『養生訓』では、適度の量で、薄味にして、多様な食材を食べることを説いている。また、一人一人が自己管理できる能力の重要性などの教えは、現在の食事指導の基本事項や食育基本法における「食を選択する力」などに通じる。

幕末から明治にかけて蘭学や西洋医学が輸入され、衛生学・栄養学などと細分化した研究が進み現在が続いている。明治後半、内務省に栄養研究所の設立以降、民間資格の栄養士が養成され、戦後には栄養士法により国家資格の栄養士が制定され、専門的立場による栄養指導が始まる。現在では、食品に含まれているエネルギーや栄養素やその摂取量について「日本人の食事摂取基準」が決められている。また、食品の成分の分析も明治時代から行われ、改良が続けられている。それらを見ると日本の食生活の変化がわかって興味深い。日本で最初に正式な「食品成分表」が発表されたのは1950年であり、最新の「食品成分表」7訂版である。（「食品成分表」は正式には「日本食品標準成分表」という。）初期は生の食材の成分のみであったものが、調理されたものや市販品なども加えられている。食材の種類を見ると流通の発展で輸入食品も増えている。

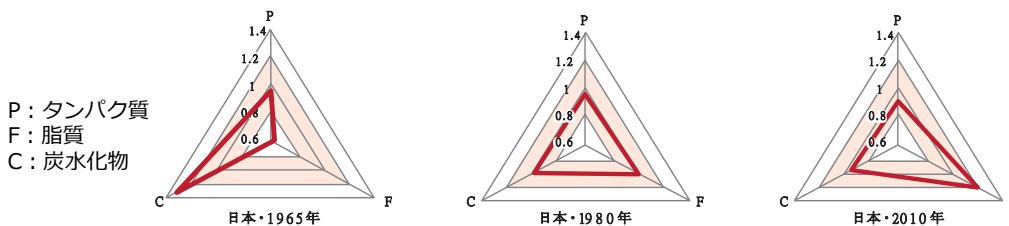
昨今は食品の健康に資する機能性の研究が進み、市販食品類の中には、それらのエビデンスを受けて健康食品として市場に出回っているものも多い。1991年に特定保健用食品、2001年には栄養機能食品制度が制定され、機能性を表示できるようになった。また2015年からは、消費者庁に科学的根拠を示して業者が届け出ることによって機能性を表示できる機能性表示食品も加わった。消費者側からみると健康を考えての食品の選択をする場合、機能性の表示は多くの商品から選択するときの助けになると思われる。しかしそれらの表示に頼る前に、日常の食事に多種類の食品を取り入れた料理を食べることで、多くの機能性食品を摂取していることになる。情報社会に生きる現在の人々はこれまでに経験したことのない生活環境で食事と健康を考え、日々の食事や食品を選択することになっている。現在の多くの食品は先人たちの知恵と工夫で培ってきた結果が蓄積されてできていることを真摯に受け止めなければならない。

第2節 和食と健康 (2) 和食と栄養

和食の基本形と栄養バランス

平安時代後期より鎌倉時代に描かれたと言われている『病草紙』（やまいのそうし）に食事の図がある。それを見ると、板のような平らな四角の膳に高盛飯・汁・菜と思われるものが三種あり、箸が食べかけの飯に刺してある。飯は左側、汁は右側、本人の側に調味料と思われる小皿が見え隠れする。したがって既に、この時代に飯・汁・おかずによる基本的な組合せが成立していたと考えられる。日常生活において、この食べ方が何百年も続いたのは、まず、料理法・材料・彩りなどを踏まえることで、簡単かつ合理的にバランスがとれた献立を組めるからである。主食のご飯はどんなおかずとも相性が良く、四季折々の食材を使ったさまざまな料理に合わせることができる。また、汁物が必ず添えられるのも、昔から豊かな水を食に活かしてきた日本人の感覚が生きているといえる。ご飯を主食として、魚介・肉類、野菜類にだし、発酵調味料を組み合わせた「和食」は、栄養学的にみてもバランスの取りやすい食事である。これは、魚介や大豆製品を多く取り入れることで飽和脂肪酸の摂取量を抑えることや、だしのうま味成分による減塩効果、豊富な野菜を通じたカリウムによる、ナトリウムの排泄などが期待されるからである。

かつては、少しのおかずでたくさんのご飯を食べる穀物偏重の食生活であったが、第二次大戦後から徐々に肉類や乳製品の割合が増え、1980年頃には、日本人のPFCバランス（現在では「エネルギー産生栄養素バランス」）が理想的な比率になり、結果として日本人の長寿を支えたことより、日本型食生活として世界で話題になる。近年では日本人も脂質の摂り過ぎによる生活習慣病が問題化しているが、「和食」の基本形を守ることが、健康な食生活につながる。



エネルギー産生栄養素バランス

病草紙 齒槽膿漏の男
出典：国立博物館所蔵品統合検索システム
(<https://colbase.nich.go.jp/collectionItems/view/94cc071c58058a06910f6fac69566a0d/539>)
※ バブリックドメイン



参考文献

[『和食ブックレット4 和食と健康』 / 日本の食文化 / 和食と食育]

第3節 和食と自然環境

(1) 自然の変化を取り込む食卓

①旬

南北に長く多様な気候条件を有する日本列島は食材の宝庫であり、四季がはっきりしているため、食材のおいしい時期が明確になっている。日本人は、そのおいしい時期を「はしり」「旬」「なごり」とさらに分けて、繊細な変化を楽しんできた。そのような“繊細な季節感を楽しむ心”は器などの道具にも表現され、「和食」の特徴のひとつとなっている。

南北に長い日本では、作物の収穫時期が南から北へ移動し、旬の時期も地方によって異なる。現在でも、この特性を生かした「産地リレー」によってスーパー店頭には半年近く路地野菜が並べられる。また、魚介類にも旬があり、カツオは日本近海を北上してくる4~5月の初カツオと、たっぷり餌を食べて脂ののった9~10月の戻りカツオの二つの旬がある。

<カツオの旬>

○4~5月頃：初カツオ

春から初夏にかけて九州付近から黒潮に乗って太平洋を北上するカツオを初カツオといい、初物は初々しい「気」があるとして昔から珍重されてきた。

○9~10月頃：戻りカツオ

東北、北海道沖の海で脂を蓄え、秋ごろにまるまる太って南下してくるカツオを戻りカツオといい、あっさりした初カツオに比べて「トロカツオ」ともいわれる濃厚な味わいが特徴。

<はしり・旬・なごり>

旬の前には「はしり」、後には「なごり」という時期がある。

○はしり

出始めや初物の食材のこと。その強い生命力から、初物を食べると寿命が伸びるなどといわれてきた。

○旬

味や流通量が最盛期を迎えた食材のこと。

○なごり

もうすぐ店頭に並ぶのが終わりそうな食材のこと。その食材の余韻を楽しむべく、最後にもう一度味わうという意味合いを持つ。



②花の利用

花食は、古くは万葉集に登場するほど昔から日本の食文化に存在している。例えば、五節供の9月9日の重陽（ちょうよう）の食としては菊酒があげられるなど、行事食にも取り入れられている。

<万葉集における、すみれ（食用）摘みの歌>

春の野に すみれ摘みにと 来しわれそ
野を懐かしみ 一夜寝にける 山部赤人

食用の花は、菊・小菊・紅花・花シソ・桜茶・桜漬け（桜花漬け・桜の塩漬け）・菊海苔など、葉、茎とともに食用とするほか、酒に浸したり、さしみなどの添えなどになったりして、花を愛でる感覚でその色や姿を生かした料理に利用されることが多い。また、薬用として利用したものもあり、先の菊酒だけではなく、葛の花も根と同様、薬として用いられてきた。

現在は、花そのものの色や香りを生かした各種のケーキがつくられ、花の加工物を名物として製造・販売している地域も多い。牡丹の花の産地である島根県のぼたんせんべい・ぼたんまんじゅう、千葉南房総のキンセンカの花びらを使ったアイスクリームなどのほか、桜花ジャム、バラのジャムなども各地域でつくられている。



菊花酒



③葉の利用

葉を食卓に取り込む演出は料理を見た目から季節感を楽しんで欲しいというおもてなしの気持ちから生まれたものである。食卓を飾るほかに、食材を包む、食べる葉として、笹・シソ・柿・朴葉（ほおば）・柏・桜・ユズリハ・裏白・紅葉・南天・杉・月桃・ハランなどの葉がある。多くの葉が薬効や防腐、香り、見た目などで選択されており、どれもよいというわけではないことに、先祖たちの知恵を知ることができる。また時には葉が料理の器として代用される場合もある。



かいしき



参考文献

[和食ガイドブック / 和食育 / 日本の食文化 / 和食手帖]

第3節 和食と自然環境 (2) 食具と食卓

①食器

最も基本的な器は、包み込む様に合わせた手や、植物の葉とされる。やがて縄文時代に土器が発明されることにより、持ち煮炊きする事が可能となる。これは、灰汁を抜き軟らかくして食べられる食材を増やしただけでなく、消化されやすくなり栄養効果が高まり、人間の健康や寿命に、大きく寄与する。

一方では、食べ物を盛り付ける器として、素材・技術・意匠において多様性が広がる。素材としての自然資源を取り入れたものは、木・竹・漆・錫・青銅・陶器・磁器・ガラスなど、多岐に渡る。漆器においては、螺鈿や象眼・沈金など、木の耐水性・耐久性と共に、意匠性を高めた技術が発達する。陶磁器においては、成形および焼成技術の向上と大陸からの知識の取得より、江戸時代には磁器が生産される。磁器は主に、耐熱性の紺色顔料である呉須で描かれた染付を基調に、様々な上絵の具・赤絵の開発により色彩の幅が広がり、また構図においても余白を活かした柿右衛門様式の確立など、表現の幅が広がる。やがて古伊万里として輸出された磁器は、海外へ影響を与えマイセン窯の成立の契機となる。西日本においてはその他、唐津焼などが普及し、一部においては陶磁器の代名詞として「唐津物」と呼ばれることもある。一方、瀬戸地区において生産された陶磁器が飯茶碗などの雑器としても広く流通し、東日本では「瀬戸物」が陶磁器の代名詞として広がった。

この様な多様な素材や技術を背景に、季節の移ろいの変化に対応して器が使用された。例えば冬には、漆器や陶器など断熱性の高い素材、また縁がすぼまり深めの形状で、料理の冷めにくい器が好まれる。また夏場では、磁器・ガラス・錫など、熱伝導の高い素材、縁が開き浅めの形状で、料理の熱が適度に逃げやすい器が好まれる。さらに絵柄や器の形状の意匠により、季節の移ろいを表現することも少なくない。

日本における食器全般においては、手で持ちあげて食べる文化から、各々が口当たりや手触りを重視し、違うサイズ・形状・意匠の食器を選ぶ文化が生まれた。

<様々な形状の器>



菊花



あわび



輪花



割山椒



陶板



八つ橋

<季節のうつろいが表現された器>

春の器； 鶴と松、梅とうぐいす、筏流し、筍掘り



夏の器； 額紫陽花（がくあじさい）、朝顔、ガラス（涼しさの表現）、網に鯉



秋の器； 月に兎、菊に流水、もみじ、銀杏



冬の器； 雪輪に梅花と雪持ち笹、雪の山水、笹と雪輪、敷松葉



②箸と食事様式

●箸

アジアでは匙と箸の両方を使って食事をする国が多い中、箸だけで食事をするのは日本だけである。この要因として、日本ではジャポニカ種の米を主食とするため、その粘り気が匙を使わずに箸だけで食事をする慣習を生んだといわれている。また木で作られた漆器のお椀も匙を使わなくなった理由の一つ。すなわち熱が伝わりにくい漆器は、汁物を入れても手で持つことができ、お椀に直接口をつけて汁を飲むことができる。このために匙を使わなくなったという。器を手を持ったり、直接口をつけたりするのも、「和食」独特の習慣である。

家族がそれぞれ自分の箸を持つのも日本だけである。また日本では食事を使う「食箸」、調理に使う「菜箸」、祝い事で使う「祝い箸」と箸にも種類がある。正月に使う祝箸は両端が細くなっているが、これは一本の端を神様、もう一方を人が使って神様と共に食事をする神人共食を意味しているからだ。

●食事様式

日本料理は時代と共に独自の食事形式を生み出してきた。平安時代には、中国の影響を受けた貴族（公家）の大饗料理（だいきょうりょうり）があった。中国風の机（台盤）、几子（ごし）を用い、匙と箸が併用されていた。数多くの食物が並べられていたが、調味した物は少なく、各自が調味料をつけて食べていた。

室町時代の本膳料理は、公家の大饗料理をモデルに武家の供応食として儀礼的な料理の形式として成立、上層階層の武家社会を中心に発展した。本膳を中心に、2～6つの膳が配置されるものだが、「飯、汁、菜、香の物が盛られ、ご飯が主食」という日本の伝統的な食事の形式が定着することになった。また、酒と肴も本膳に伴って発展した。

安土桃山時代、本膳料理を基本としながらも「茶道の精神」から華やかさではなく、「わびさび」を重視するようになったのが懐石料理である。懐石料理では一つの膳だけが出され、料理を食べ終わるごとに次の料理が運ばれてくるという形を取っている。また、一汁三菜を基本に旬の素材にこだわり、食空間の設えにも気を配るなどの精神性を盛り込んだ。この形式はその精神と共に、現代に引き継がれている。

<箸の機能>

ナイフ・フォーク・スプーンに比べ、箸は、入手しやすいシンプルな二本の棒を、器用に使いこなすことにより、下記の様な多くの作業が出来る。

- ・ はさむ ; 多くの料理
- ・ 切る ; 豆腐・卵焼きなど
- ・ 割く ; 焼き魚の身など
- ・ はがす ; 魚の皮など
- ・ 巻く ; 海苔など
- ・ 混ぜる ; 卵・納豆など
- ・ 刺す ; 煮物の煮え具合の確認など

箸の種類



<嫌い箸>

和食は、ご飯と菜、あるいはご飯と汁、というように、常にご飯を間にはさんで菜や汁を取るのが本来の食べ方である。以下の箸使いは嫌い箸と言われ、不作法とされている。



移り箸
いったん盛りかき上げてから
ほかの料理にお箸をうつすこと



遠い箸
別の料理にしようか遠い
器を料理の上で動かすこと



刺せ箸
煮く食品を
箸で穴に引けさせるとは



渡し箸
食事の途中でお箸を
食品の上に渡し置くこと



指し箸
食事の、箸で人やものを指すこと

③日本人の生活に溶け込んでいる「ハレ」と、「ケ」の様式

●ハレの様式

日本人の生活には、日常と特別な日がある。日常を“ケ”の日とする一方、特別な日を“ハレ”の日と呼ぶ。例えば、正月などのように毎年同じ時期に巡ってくる年中行事がハレである。ほかにも誕生や成人、結婚や還暦など人生の節目にあたる日（人生儀礼）がこれにあたる。そして、ハレの日の食事には、地域ごとの食材や餅を食べることで、「自然を敬い、邪気や災厄をはらい、健康長寿を願う」という共通点がある。お正月に食べる「おせち料理」には、自然に対して感謝し、福を招き災いを打ちはらうという願いがあり、また、祝儀だけでなくお盆などの仏事、葬儀などにも食べられる「赤飯」も、邪気や厄をはらうと信じられて食べられてきた。このように自然に感謝して、健康で長生きしたいという強い指向が「和食」の根底にはある。

●ケの様式

日常食の形態については、6～7世紀の稲作耕作の開始により、主食におかずを添える基本形態が発達した。食事回数については、中世から近世にかけて1日3度の武士の食習慣が広まり、江戸時代には朝・昼・夕の1日3度の食事が一般化した。日常食では飯を中心に汁、菜、漬物（一汁一菜～二菜）を銘々に配膳する形式が徐々に定着していった。

食品が豊富になった江戸時代でも食事内容は身分や地域によって格差があり、一般の人々の食事は「朝は飯にみそ汁、昼は冷飯と野菜か魚の一品、夕は茶漬けに香の物」（守貞謾稿）という程度だった。明治時代からは肉を含む食品選択が可能となり、洋風料理が日常食に追加、大正時代にはコロケやとんかつなどといった洋風おかずが都市部の家庭で食べられるようになった。戦後は洋風に加え、中華風をはじめとした多くの国の料理が家庭でも食べられるようになり、多様な食生活が営まれている。



④食卓：膳からちゃぶ台、座卓、テーブルへ

日常食の食卓も時代によって変遷してきている。明治時代までは銘々膳（一部では箱膳）を用いる形式は変わらず、父親が大きな箸と飯茶碗を使い、食事の席順や内容までも家長を頂点とする思想が伝承され、食事の場は子どものしつけの場として黙って食べる事が作法の一つとされた。

大正時代末期から都市部の市民層を中心にちゃぶ台での食事が急速に進むようになり、家族全員が一つの食卓を囲む形へと変化、変化すると同時に「だんらん」が食事の場に取り入れられていく。戦後の高度経済成長に伴ってテーブルでの食卓が急速に伸び、昭和末期にはほとんどの世帯に普及した。家庭の料理や調理法の変化と共に、テーブルを囲む家族関係も変わり、食卓を囲んで食事中に会話が行われるようになった。

家族や親族で食卓を囲む日常的なひとときは、「いただきます」からはじまる大切なコミュニケーションの場である。皆が顔を合わせ、食事をしながら語り合う事で、家族の絆を強くしていく。また子どもたちに対して、箸の持ち方や器の使い方といった「和食」独特の作法を伝えたり、料理を通して味覚や栄養バランスなどを教えたりする大切な機会でもある。

参考文献

[和食ガイドブック / 和食育日本の食文化 / フードスペシャリスト論 / 和食ガイドブック]

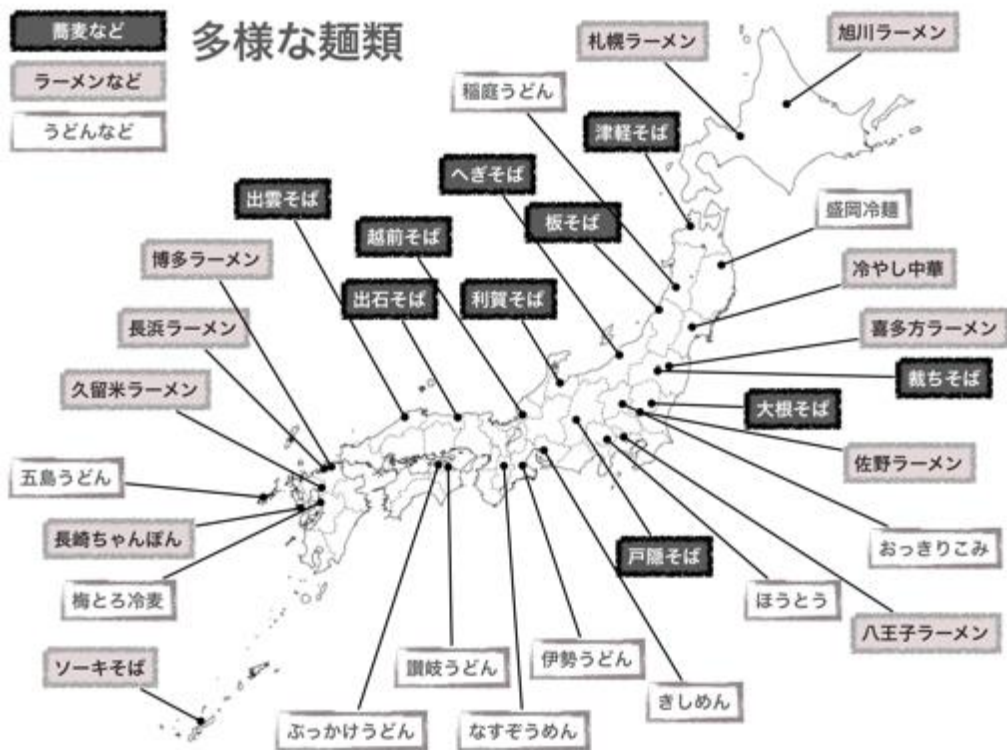
第3節 和食と自然環境

(3) 多様な郷土料理

郷土料理は、北海道から沖縄まで各地域の多様な環境において、世代間で受け継がれ、工夫され洗練され食べられてきたものであり、地域の気候・風土などの地理的条件と歴史的背景のもとで生まれ、受け継がれてきたその地域固有の多様な食文化である。

地域固有の多様な食文化や名産品は、奈良時代より始まる交通の発達・整備・拡大に伴い行商人などにより拡大、江戸時代の参勤交代や各地の寺社への参詣に伴う土産品により更に広がる。明治時代になると、大和の奈良漬、甲斐のぶどう、武蔵の浅草のり、野田の醤油、薩摩の桜島大根など地域の多様性が反映した産物は、名物・名産品として地域の産業を発展させ、日本経済を支えた。現在では、各都道府県市町村のホームページ、アンテナショップ、道の駅、またふるさと名物応援事業などさまざまな形で発信され、地域の経済活性化の一翼を担っている。

地域による料理の多様性は、日本で食べられることが多い麺類でも顕著だ。ラーメン、そば、うどんなど麺の種類から汁のだし、味付けに至るまで、地域の特色や歴史を反映した麺類が各地に点在している。



郷土料理はそれぞれに歴史や由来があり、大別すると次の三つが指摘できる。

- ① 食材・調理法など伝承形態によるもの
米どころ秋田の「きりたんぼ」や琵琶湖で捕れたフナを保存するための「鮒ずし」など
- ② 気候・風土など生活環境によるもの
北国で冷えた体を温める北海道の石狩鍋や青森の「けの汁」、
亜熱帯気候の沖縄の「ゴーヤーチャンプルー」など
- ③ 歴史的背景や宗教の影響によるもの
江戸時代に中国から伝来した長崎の「卓袱料理」や、東大寺の修行僧の食事から広まったといわれる奈良の「茶粥」、沖縄の「ラフテー」など

●①の例

滋賀県の「鮒ずし」はご飯で発酵させる「なれずし」で、日本のすしの原型と言われるものだ。琵琶湖に生息する大型のニゴロブナの内臓（メスの卵巣は残す）を取り除き、3カ月間塩漬けにしたのち、塩を洗ってご飯に漬け込み、そのまま半年から2年ほど置いてできあがる（日本のおすしの中で完成まで最も時間がかかる）。漬けたご飯は発酵ですっかり溶けてしまう。薄くスライスして酒の肴にしたり、お茶漬けや雑炊、お吸い物などにしたりして食べる。塩味と強い乳酸菌のにおいが特徴である。



鮒ずし（滋賀県）



けの汁（青森県）

●②の例

「けの汁」は津軽地方で小正月などに七草粥の代わりに食べられている汁物である。一般的な春の七草は冬の青森では採れないため、ダイコンやニンジンなど冬の根菜のほかは、ワラビやゼンマイ、そして凍み豆腐など保存性の高い食材を多用して、厳しい冬の正月に彩りを添えた。そこには無病息災への願いが込められている。

●③の例

沖縄のぽってりと厚く切られた豚肉の煮込み料理、「ラフテー」を「お正月や、特別な日のお祝いによくつくります」という沖縄県人は多く、沖縄ではハレの日のごちそうの一つである。角煮とは違い、まず大きい豚肉が皮付きだ。煮汁にはかつおだしと泡盛が加わり、ラフテー独特の味わいとなる。そして醤油と黒糖をたっぷりを使う。塩味と甘みをきかせることで、高温多湿な沖縄で保存性を高めている。



ラフテー（沖縄県）

参考文献

[和食ガイドブック / おうちで和食 / 和食の時間 / 日本の食文化 / 和食手帖/aff2018 4月号]

第3節 和食と自然環境

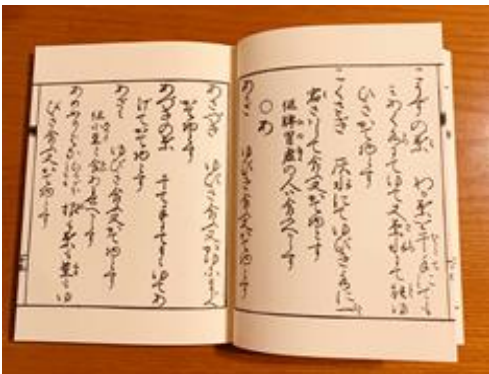
(4) 自然の脅威に対する知恵（救荒食、災害備蓄食など）

日本は火山列島でもあり、噴火という自然の脅威にさらされてきた。その反面、温泉という湯治文化も発達して、温泉地は観光地化して人々の日常を癒やす役目も果たしている。温泉まんじゅうをはじめとするその土地の「名物」も、集客に一役買っている。大分県別府の地獄蒸し、箱根の温泉卵などが古くから楽しまれている。日本列島は環太平洋側に断層があるため、地震や津波にも襲われる。台風も一度上陸すれば風と雨の被害をもたらす。気候変動も作物収穫を大きく左右し、江戸時代までは飢饉もたびたび起き、流通の仕組みも未発達の様時代は自然の恵みを神に求めるための儀式が各地域で執り行われた。そんな中で飢饉などに供えて多くの知恵が残されている。

例えば、市立米沢図書館には「飯糧集（はんろうしゅう）」「かてもの」が保存されている。この「かてもの」は、上杉藩が天明三年（1783）の飢饉の後、「かて」になる地方の草木を実際に試食して大丈夫なものを集めたものだ。これは上杉藩九代藩主・上杉鷹山が医者に命じて作らせたものであり、餓死者を出さないための知恵の結集だった。約八十種の救荒食物の食法が書かれたこの「かてもの」は享和二年（1802）に領民に頒布され、天保四年（1833）の飢饉に非常に役立ったとされている。また鷹山は領民にウコギの垣根を推奨、ウコギの芽を食用に利用する知恵を伝えていた。困った時を想定して行う備蓄ややり過ごす知恵など、領民からの知恵も生まれている。

群馬県の板倉町は栃木県、茨城県、埼玉県に突き出たように位置する町で、利根川中流域にあたり、かつて水郷地帯であった。川魚が豊富でフナ・コイ・ナマズ・ウナギなどが食べられていた。しかし関東平野の中央で自然の地形が招く洪水に悩まされており、その対策として納屋の梁に揚げ舟と呼ばれる舟が吊るされ、一段高いところに水塚が設置され食料が備蓄されていた。これらはそこで生きる人々の知恵だった。現在は上流にダムができ、かつての水郷は水田や畑になって洪水とは縁のない地域となっているが、川魚料理文化は継承されていて、特にナマズ料理が有名である。

1995年1月7日の阪神・淡路大震災、2011年3月11日の東日本大震災は記憶に新しい衝撃的な震災である。震災用の備蓄食品は乾パンが主流であったが、社会状況の変化に対応していないと被災者からの声もあって、備蓄食料、特に缶詰の内容が研究された。惣菜の缶詰が多種類になり、パンの缶詰も発案された。地球温暖化が進み、日本や世界の各地で異常気象が起り、自然の脅威にさらされている。食料が安定供給されるよう家庭では冷蔵庫や冷凍庫を備え、レトルト食品、凍結乾燥食品なども備蓄できる環境にあるが、冷蔵、冷凍食品は電気が来なければ役に立たない。電気や水道が止まる事態も想定して、災害に備える知恵を再構築しなければならない時にきているようだ。



「かてもの」覆刻本

市立米沢図書館

原本所蔵をタカノ印刷有限会社 発行

第4節 正月などの年中行事 (1) 年中行事

年中行事と行事食

生活は、日常(ケ)と特別な日である非日常(ハレ)に大きく分けられる。(P29参照)ハレには、節(せち)、事(こと)の日、また、折り目とも呼ばれる、家庭や地域での祝いなどの行事が行われる特別な日として設けられている。行事には年中行事と通過儀礼、生活行事がある。

それぞれの行事には、食べ物や植物、花などが決められているものが多く、意味づけをすることで準備や形の調整など決められていることが多い。行事に関連する食べ物を行事食という。

①正月

年中行事の中でもっとも継承されているのが正月である。ユネスコの無形文化遺産に登録された名称も「和食；日本人の伝統的な食文化」に続いて「正月を例として」が加えられている。

正月は、新しい年を無事に迎えられるよろこびと共に、新しい年のしあわせや豊作をもたらす「歳神(としがみ)さま」を各家庭でむかえるという「年に一度」の大切な年中行事である。家の入り口に門松を立てたり、しめ縄を飾るのは神を招くための目印(依代(よりしろ))である。正月は新しい年の健康と収穫を願い、神とともに(先祖とともに)家族が集まって食事を共にする一大セレモニーなのである。若水・屠蘇・雑煮・御馳走で迎える。その際に供される御馳走がおせち料理である。江戸時代後半には節供の料理がおせちであったが正月のみをおせちというようになった。

歳神様と食事を共にすることで、福を招くと考えられていたためである。おせちは、もともとは身近な食材を調理した物を供えた物からはじまり、その地域や家庭によりさまざまである。一つ一つの食材に意味を含め、お重につめる慣習も今に継承されている。

正月の祝い箸は、両口箸(両細)で、片方で歳神様が口をつけ、片方で人が口をつけることで神と共に食す意味となる。また、お屠蘇(とそ)は健康を願って飲む薬酒である。



神の依代 (大久保 撮影)



両口箸



お屠蘇

お正月、雑煮に合わせて飲むお屠蘇は、銚子、三つ重ねの盃、盃を乗せる盃台、これらを載せる盆で供される。もともとお屠蘇は、いくつかの薬草を組み合わせた屠と蘇散を酒やみりんに浸して作る薬酒だった。

②おせち料理に込められた意味

おせち料理のおせちとは、平安時代に宮中で行われていた「御節供（おせちく）」の行事に由来する言葉である。年に5回の節目の五節供に、神様にお供えをしていたが、次第に年神様に感謝する「正月」が一番盛大に祝われるようになり、庶民の間で「おせち」とは、正月のお祝い料理をさすようになった。



きんとん

漢字で書くと「金団」。黄色を黄金に、栗を小判に見立て、「今年も豊かな1年であるように」と願います

田作り

昔は乾燥させた小魚を田んぼの肥料にしていたことからこの名に。豊作を祈願する食べ物です。別名は「ごまめ」

数の子

ニシンの卵。ニシンは卵が多い→たくさん子ができるということから、子宝や子孫繁栄を願う縁起物です

紅白かまぼこ

半月状の形は日の出の象徴。紅はめでたさや喜び、また魔除けを表す色。白は神聖な色とされています

一の重（祝い肴・口取りなど）



黒豆

黒は魔除けの色。丈夫で健康に、「まめめしく」暮らせるようにという健康長寿の願いも込められています

たたきごぼう

ごぼうの根は深く張ることから、「家族や家業がその土地に根を張り揺らがないように」との思いが込められます



二の重（肴物など）



昆布巻き

こちらも鏡餅同様「よろこぶ」に通じる縁起もの。昆布はこれ以外にも、煮物の結び昆布などに多用されます

八つ頭

子孫繁栄や「人のうえに立つ頭になるように」との願いを込めて。末広がりの「八」も縁起がいいとされます

くわい

ひとつの根に子が毎年できること、また大きな芽を上へ伸ばす様子から、出世や繁栄、「めでたい」という意味が

れんこん

たくさんあいた穴から向こうが見えることから、「将来の見通しがきく」という縁起をかつぐとされています

二の重（肴の物・焼き物など）



海老

鏡餅の海老同様、「腰が曲がるまで長生きできるように」という長寿の願いを込めて、赤い色は魔除けの意味も

こはだ栗づけ

こはだは成長とともに名前が変わる。縁起のよい出世魚。栗は五穀豊稔の願いを込め、黄色く染められます

焼き魚

出世魚のぶりや鮭、「めでたい」とかけた鯛を焼いたものが入ります。最近では鱈を入れることも

なます

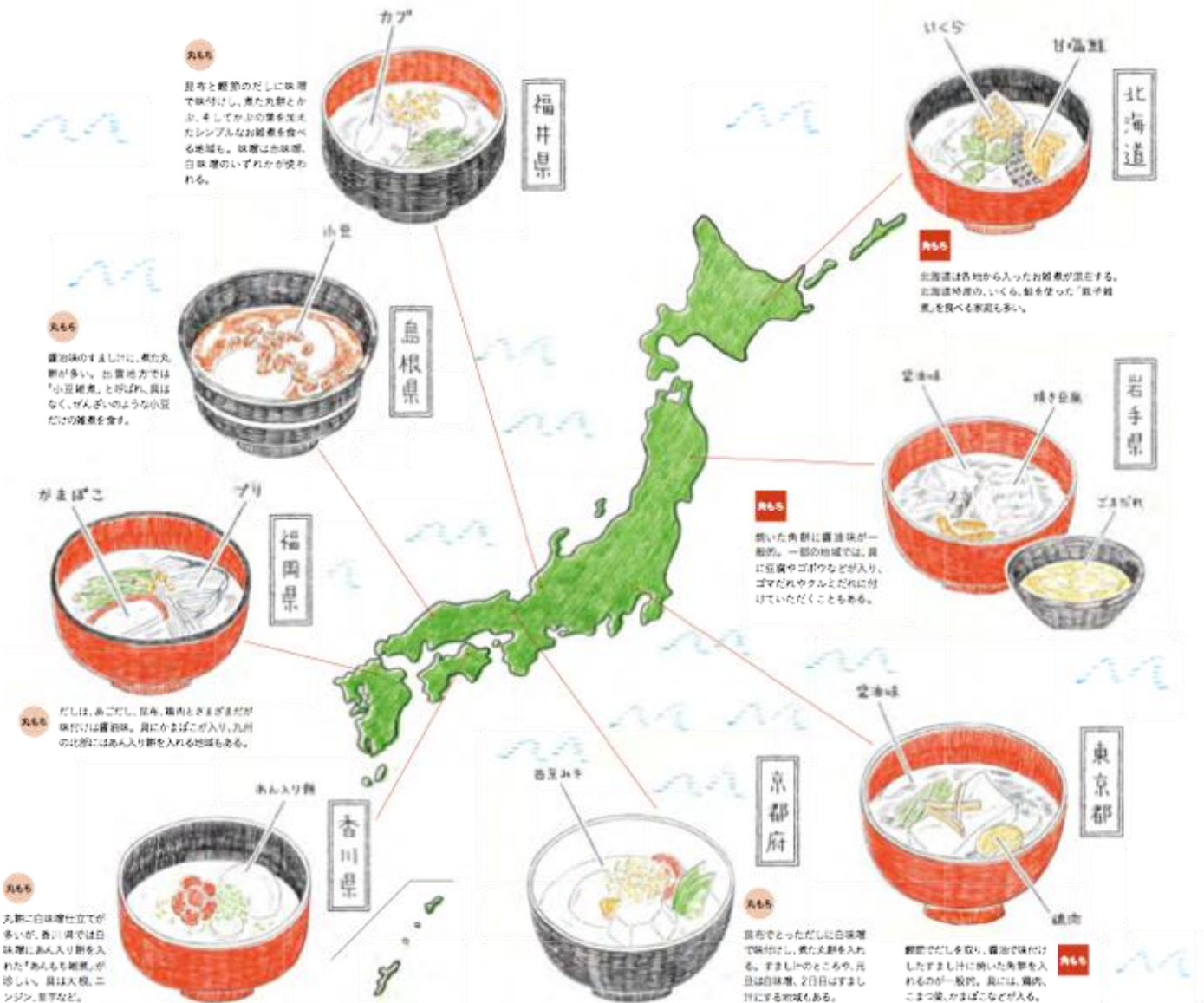
大根とにんじんで作った紅白の酢の物。紅白の色はお祝いの水引を表し、縁起がいいとされていました

③雑煮

おせちと並んで、お正月に欠かせない料理の一つに雑煮がある。この雑煮は武士の饗応膳の酒の肴（烹雑（ほうぞう））からといわれている。正月には、お屠蘇（とそ）を飲み、餅の入った雑煮が供される。そして、鏡餅などの丸い餅は神様の魂を象徴としたものとされる。また「歯固めの餅」とも呼ばれ、1月11日に鏡餅を食べて歯が丈夫な長寿を願う意味も込められている。雑煮は、さまざまな気候風土を持つ日本列島において、各地でその土地に見合った食材や調理法でつくられ、伝承されてきた。その違いの要素は、汁の味付け、餅の形状、具などである。

例えば、東西でも雑煮の餅の形状が異なる（中部を境に東は角餅、西は丸餅が多い）傾向がある。少数ではあるが餅なし正月や雑煮に餅ではなくサトイモというところもある。おせちも31日に食べる地域などもある。一家例といってその家だけが守っている食べ方もある。

<各地域の雑煮の例>



④五節供

「五節供」は江戸時代に幕府が民間も含めた行事として設けられた。明治6年（1873）に休日法ができ、廃止されたが、5月5日（子どもの日）のみ休日とされた。すでに民間に普及していた五節供はそれぞれ形を変えて残った。

五節供は、月と日が同じ奇数である事を厄日とし、厄をはらうための行事であり、それぞれの古事来歴と継承されてきた文化に因んで行われている。花や節供に因んだ食が伝わっている。

「節供」の表記では、しばしば「節句」として「句」を用いられることもあるが、本来は非日常の特別な日である節（せち）の日に、感謝して神にお供えすることから「供」が用いられた。本書での表記は、「節供」とする。

●人日（じんじつ）（1月7日）

古代中国の年中行事を記した『荆楚歳時記』に人を占う日として人日と呼び、七種菜の羹を食し無病を願う行事と記されている。日本では、正月の若菜摘みの習俗と中国の行事と合体して七草粥が生まれたとされる。七草とは、セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロの七種のこと、新年にあたり野草を食べるとその強い生命力にあやかり長生きができるとされた。

●上巳（じょうし）（3月3日）

上巳とは、3月はじめの巳の日、重三、桃の節供、雛の節供とも呼ばれ、その起源は、身のけがれや不浄をはらう行事である。江戸時代には女性の成長を祈る女の子の節供として雛人形を飾るようになった。雛祭りのお供えには、桃花酒、よもぎ餅、白酒、蛤がある。桃は魔をはらう神聖な木とされ、ヨモギもその香りが邪気をはらうという、いずれも強い生命力を象徴するものとされた。菱餅は草もちをひし形にしたもので室町時代より祝いの席で用いられた。

●端午（たんご）（5月5日）

端午とは月のはじめ（端）の午の日の意味で重五、菖蒲（しょうぶ）の節供、男の子の節供とも呼ばれる。採薬行事、蘭湯、五綵（五色の意）の糸をひじにかけて魔よけとし疫病を払い、頭に挿したり、菖蒲や蓬を飾り邪気をはらうなど災厄をはらう目的の行事が行われた。また、田植えの時期でもあり豊穰を祈るためのものであった。

端午の節供には、菖蒲茸、菖蒲酒、薬玉、競馬、騎射（のちに流鏑馬（やぶさめ））などのさまざまな行事がみられる。端午の節供の食べ物には、粽（ちまき）、柏餅がある。粽は中国の古事によるもので邪気をはらうものとされ、柏餅は、新芽が出るまで親の葉が枯れ落ちないことから代々継承を約束する御馳走として用いられた。

●七夕（しちせき）（7月7日）

七夕とは、中国の牽牛星と織女星の星合の伝説と技芸の巧みさを乞い願う乞巧奠（きこうでん）の行事が輸入され、日本古来の棚機津女（水辺で機を織り神の降臨を待つ）の信仰と習合したもので、水辺で神を迎え人々のけがれを託して持ち去ってもらうものである。平安時代に習合された七夕の行事には、民間からとりいれた神の依代（よりしろ）としての笹竹を宮中で飾り、願いごとを書いた短冊がかけられた。七夕の食べ物には小麦粉を練って紐状とし、これを油で揚げた索餅（さくべい）という唐菓子があり、これを食べると疫病を免れるとされた。これは素麺の原型といわれている。

●重陽（ちょうよう）（9月9日）

重陽とは、重九（ちょうきゅう）ともよばれ、陽数の九が重なる最大数のめでたい日のこと。平安期に宮廷行事として採用され、紫宸殿（ししんでん）にて宴を賜り、茱萸袋（ぐみぶくろ）を掛け、菊瓶（きくがめ）を置いて悪気をはらう重陽節として盛んに行われた。露が寿命を延ばし若返る象徴として菊にはきせ綿をし、一夜、夜露を含ませ、その菊の露のついた綿で身をぬぐい不老長寿を願うのである。民間では栗飯を食べるので栗節供とも呼ばれる。明治時代になると祝祭日からもはずされ忘れられていくが、「おくにち（お九日）」などとよばれ、氏神の秋祭りとしてこの日に収穫祭が行われるようになる。

⑤五節供以外の年中行事

五節供以外の年中行事は季節ごとの変わり目にさまざま行われ、その節目に体内の気を充実させ悪霊を払いよけるための食べ物やしつらいがあり、現代の暮らしの中にいきづいている。その代表的な行事と食べ物、しきたりについて概略する。

●節分（2月3日ごろ）

煎った豆をまき年の数と一つ余分に食べて無病息災を祈る。柊やイワシの頭を玄関に飾り魔よけとする。地方により恵方巻きを食べる。

●バレンタインデー（2月14日）

本来はキリスト教の聖人をたたえる行事であったが、昭和の高度成長期に、女性から好きな男性にチョコレートを送る独自のバレンタインデーとして普及した。

●お彼岸（3月20～21日ごろ、9月23日ごろ）

春分の日、秋分の日を中日として過ごしやすい季節に先祖の供養を行う。墓参りや仏壇の掃除をし、仏前にぼた餅（「おはぎ」とも呼ばれる）や彼岸団子を供える。

●花見

3月下旬から5月にかけて桜の木の下で山の神にお酒や御馳走をささげ豊作を祈願する。花見酒や花見弁当を広げ宴会が行われる。

●盂蘭盆（うらぼん）

陰暦7月15日、現在では8月15日を中心に先祖の霊を祭る行事。精進料理と野菜や果物、菓子を盆にのせ仏前に供える。

●月見（旧暦8月15日、9月から10月上旬における満月）

仲秋の名月とも呼び、秋の収穫をひかえ豊作を祈願する行事。すすきの穂を飾り月見団子や里芋を月に供える。

●冬至（12月半ばすぎ）

一年で最も日中の長さが短くなる日。「ん」のつく食べ物を食べ運を呼び寄せるとされる。主にかぼちゃ（なんきん）やとうがん、また大根を焚いて食べ、ゆず湯に入る。

●クリスマス・イブ、クリスマス（12月24・25日）

明治に伝わり、独自のクリスマスとして普及した。

●大晦日（12月31日の夜）

正月の歳神様を眠らないで迎える日。除夜の鐘をききながら年越しそばを食べる。細く長く寿命が延びるように願うとされる。

第4節 正月などの年中行事 (2) 通過儀礼

通過儀礼

日本人の生活の中に存在するハレの日には、二つの種類がある。1つは年中行事で、1年の決まった時期に行われる。

もう1つは、人間の成長にともなって存在する節目の日である。赤ちゃんが誕生し、成長して成人、結婚、死を迎えるまで一生には様々な節目があるが、そうした節目ごとに行われる習慣を、通過儀礼とよぶ。

ハレの日には食べ物があり、それを食べることで「邪気や災厄をはらい、健康長寿を願う」という共通点がある。

冠婚葬祭の儀礼食の中には伝統的な特別な日の食べ物がいくつかある。伝統的な儀礼食は、かつては個々の家や地域で手づくりされていたものであるが、現在では市販のものでも用意できる。例えば祝い事には赤飯や餅、鯛、祝いまんじゅうなど、特に赤い色がついたものが邪気をはらい厄よけの意味をもつと信じられ、慶事の行事に用いられる。葬式などの弔事では精進料理といった宗教的な行事食が用意される。

儀礼	食
誕生	赤飯
お七夜	赤飯
初宮参り	赤飯、小石、尾頭付き魚、梅干し
お食い初め	赤飯、尾頭付き魚
初節供	赤飯／菱餅・あられ／柏餅・ちまき
初誕生	一生餅、背負餅、力餅、餅踏み（四国・九州の一部）、立つたら餅（山形県の一部）
七五三	赤飯、千歳飴
十三参り	赤飯
成人	赤飯、酒、タイ
結婚	赤飯、酒、タイ
還暦・古希・喜寿・傘寿 ・米寿・卒寿・白寿	赤飯
葬儀	末期の水・枕飯・枕団子／精進落とし

<通過儀礼の一例>

<p>誕生～生後7日目 誕生・お七夜</p> <p>出産直後にご飯を炊いて茶碗に高盛りにし、産神(うぶがみ)様に供えて感謝します。生後7日目には赤ちゃんの名前を命名書に書いて神棚や床の間などに飾り、家族や親せきで祝い膳をいただきながら赤ちゃんの無事な成長を祈願します。</p> 	<p>生後30日前後 お宮参り</p> <p>生後30日前後に、土地の守り神である産土神(うぶすながみ)に赤ちゃんの誕生を報告し、長寿と健康を祈る行事。祝い着を着せた赤ちゃんを、父方の祖母(姑)が抱いてお参りするのが一般的です。</p> 	<p>生後100日頃 お食い初め</p> <p>一生食べることに困らないようにと願い、生後100日頃に祝い膳を食べる真似をさせる儀式。氏神様の境内で拾った「歯固めの石」を歯ぐきに触れさせて、石のように丈夫な歯が生えるように祈願します。</p> 	<p>女の子は3月3日、男の子は5月5日 初節句</p> <p>生まれて初めて迎える節句のお祝い。女の子には上巳の節句(3月3日)にひな人形を贈り、男の子には端午の節句(5月5日)に五月人形や鯉のぼりを贈り、健やかな成長と幸せを願います。現在、5月5日は「こどもの日」として国民の祝日に定められています。</p> 
<p>満1歳の誕生日 初誕生</p> <p>満1歳の誕生日をお祝いする行事。一生食べ物に困らないように、また力強く育つようにと願い、1升の餅米でついた「一升餅」を風呂敷に包んで赤ちゃんに背負わせたり、踏ませる地域もあります。</p> 	<p>3歳・5歳・7歳の11月15日 七五三</p> <p>3歳の男女・5歳の男の子・7歳の女の子の健やかな成長を願い、晴れ着姿で神社にお参ります。公家や武家で行われていた、髪を伸ばし始める「髪置き」、初めて袴をつける「袴着」、結び帯を使い始める「帯解き」の儀式に由来します。</p> 	<p>入学・進級・卒業</p> <p>幼稚園への入園や小学校への入学を祝い、健やかに成長したことに感謝します。進級を重ね、卒業の節目には新たな旅立ちをお祝いし、さらなる飛躍を願います。</p> 	<p>20歳 成人式</p> <p>20歳になり、社会的に大人として認められたことをお祝いする行事(※)。武家社会では男子が15歳前後に「元服」、女子は13歳前後に「髪上げ」という儀式をし、大人の仲間入りを果たしていたことに由来します。 ※「成人の日」は本来1月15日でしたが、現在は1月の第二月曜日に国民の祝日として定められており、式典は各自治体により様々です。</p> 

<行事食に込められた意味>

千歳飴

「千歳」という名前の通り、健康や長寿を願って子どもに持たせたもの。元々は麦芽から作った細長い飴を、縁起のいい紅白の色に染めたものでした。



お食い初め

生後100日目に「一生食べることに苦労しないように」と願いを込めた膳を用意します。丈夫な歯が生えるよう「歯固めの石」も欠かせません。



なぜ「赤飯」を食べるの？

人生儀礼など祝いの席では、よく赤飯が食べられます。これは、昔は赤い色に邪気や厄を払う力があると信じられてきたためです。赤飯に入っている豆は、小豆では炊くと皮が破れて縁起が悪いとされ、破れにくい「さざげ」という豆が使われることもあります。

赤飯の他にも、おはぎや団子などがお供えに使われたり、食べられてきました。昔の人々は、米や餅、豆にも特別な力があると考えていたからです。



参考文献[和食ガイドブック / ～自然への感謝と祈りを込めて 家族を結び、未来へつなげる～和食 / 和食の時間 / 日本の食文化]

第4節 正月などの年中行事

(3) 地域性のある行事

食事を共にすることを通じて、人はつながりを深くする。それは家族の食卓での団らん、祝いごと、地域の祭り、年中行事である。日本の伝統の中で、食は人をつなぐ役割の中心を果たしてきた。その中でも、欠かせないのが「共食」である。

① 神人共食(しんじんきょうしょく)

年中行事では神に対し、米や餅、清酒、また、地域によって継承された特定の供物など、さまざまな食物を神饌として供える。祭りや行事の後には、直会(なおりい)として、「神人共食」の酒宴が行われる。供えものを神と共有し、近い人や地域の仲間と共に頂くことで、より神を近い存在として感じるために行う。

直会の場としては、各地のだんじり、祇園、どんたく、くんちなどの、収穫を祝う秋祭り(村祭り)、町人祭り、神社で行われる盆踊りなどがある。また年中行事ではないが、大漁祝いや上棟式(棟上げ式)なども直会の場となる。



● 家族や地域の絆を深める共食の場

食事を共にすることは、人と人とのつながりを深くする。年中行事などで家族、親戚が集まって食べることは、親族の絆を深くし、お祭りなどで地域の人々と共に食べることは、親密感を増し、共同体としての意識を育む。人をつなぐ中心に、「和食」がある。

②地域の行事と食文化

例えば、秋になると山形県や宮城県などで盛んに行われる芋煮会。仲間や同僚、地域の人たちなどで声を掛け合い、河原に集まる季節の行事である。鍋の内容は、山形県の内陸部ではサトイモと牛肉を具として入れた醤油味が一般的。一方、宮城県ではサトイモと豚肉を味噌で味付けて食べる。このように地域によって違いはあるが、地元産の秋の食材を入れ、大きな鍋を囲むという点では共通している。一緒に食べるだけでなく、共同で鍋を作ることで、親交や結束がよりいっそう深まるのだろう。食をとおして、家族や親族、そして地域やコミュニティが結束力を強める。これは「社会性」という「和食」が持つ特徴のひとつである。

●芋煮（山形県）

親しい人達が屋外で大きな鍋を囲み食べる山形の風物詩「芋煮会」は三百年前から行われていたといわれ、旧暦八月十五夜の「芋名月」に里芋をお供えして祝った農耕神事に由来するとか、最上川舟文化に端を発するとかさまざまな説がある。

サトイモとこんにゃく、ネギなどに加え、山形特産の牛肉を使う醤油味の内陸風、豚肉を使う味噌味の庄内風など、地域で味付けは異なる。



●しもつかれ（栃木県）

塩サケの頭、節分の炒り大豆、鬼おろし（鬼も寄せつけないほど鋭いおろし器具）でおろしたダイコン・ニンジンを厚手の鍋で煮込み、最後に酒粕を加えて醤油などで味を整える。

旧暦2月の初午の日に、無病息災、破魔招福の祈りを込めて各家庭で作られてきた。鎌倉初期から伝えられているもので、身近にある材料を使って栄養バランスが良く保存もきく、人々の知恵が結集した料理となっている。栃木のほか県境の群馬、茨城にも伝わり、語源は宇治拾遺物語などに記述がある「酢むつかり」の説が有力といわれている。



●報恩講（ほうおんこう）（富山県）

富山県、石川県加賀地域、福井県嶺北地域は浄土真宗の信仰が盛んで、その布教の中心は「お講」と呼ばれる仏教を講義する会であり、この中で僧侶による講義のほかに共同飲食を行うことが特徴となっている。農山漁村には、代々受け継がれてきたたくらしの「技」や「文化」などがあるが、昔から続く「報恩講」は、食事を通じた交流の場となっている。

「ほんこさん」などともいわれており、報恩講時の昼食として精進料理を食べながら会話を楽しむ。精進料理の食材は、地域の豊かな食材を中心に、その土地に伝わる伝統的な料理がつけられ「報恩講料理」として北陸地方で継承されている。



参考文献 [和食ガイドブック]

第5節 これからの和食

ユネスコに登録された無形文化遺産「和食；日本人の伝統的な食文化―正月などを例として―」（以下 略称「和食」）は日本人すべてが保護継承をすることを約束したことになる。和食は長い年月をかけて日本人が培ってきたものであり、長寿国としてその食のあり方は世界から注目されている。食育基本法が2005年に制定されたが食のあり方を次世代に継承することを法律で施行しなければならないことの現実がある。その背景には家庭生活の機能が外部化され、親から子への生き方の術（すべ）の継承が従来のようにできなくなったことにある。

家庭で食事づくりを子どもが手伝うということで継承されていたものが不可能になってきた実態がある。以前は、日々の生活の中で子どもたちが大人とふれあい、自然な形で伝承が行われていた。例えば、炊飯を例にとっても、現在は炊飯器があり、水加減も覚える必要がないが 鍋や釜で炊くことになった場合は加水量や火加減はわからない。

炊飯器がない時代は子どもに水加減を「鍋に手を入れて手のくるぶしまで」と教え、火加減も「はじめちよろちよろ、中パツパ、赤子泣いても蓋とるな」と覚えさせている。

最近の異常気象でいつ被災するかわからない状況で、基本的な知識とあわせて実際にできるようにすることが重要で、体験の必要性が生じている。

「和食」の神髄である「自然の尊重」を理解し、日本人の伝統的な食文化を語り、誇りにできるように次世代に継承していくことが大人たちの責務である。

一人一人が「和食」を理解し、大切にし、次世代にふさわしい選択をしていくことが必要である。

<食育基本法 第3次基本計画 抜粋>

食を取り巻く社会環境が変化する中であっても、我が国の大切な食文化が失われることがないよう、食文化の継承も重要な課題である。

今後の食育の推進に当たっては、食をめぐるこれらの課題を踏まえ、様々な関係者がそれぞれの特性を生かしながら、多様に連携・協働し、その実効性を高めつつ、国民が「自ら食育推進のための活動を実践する」（食育基本法第6条）ことに取り組むとともに、国民が実践しやすい社会環境づくりにも取り組むことで、食をめぐる諸課題の解決に資するように推進していくことが必要である。平成28年度から平成32年度までの5年間を期間とする新たな食育推進基本計画を作成する。

「和食の心とかたち」

和食は、地域の新鮮で多様な食材を大切にし、四季折々の自然の恵みに対する感謝の心とこれを大切にする精神に支えられ、地域や家族をつなぐ日本人の生活文化です。

和食は、米飯を主食とし、ご飯に合った多様な汁・菜・漬物によって構成される献立を基本に、正しく箸や椀などを使う食習慣です。味わいは、だしのうま味をベースとし、醤油、味噌、酢などの伝統的な調味料を用いてつくられます。伝統的なすしや郷土の食、うどんや蕎麦などの粉食、また日本で生まれ培われて日本人の生活に定着しているものも和食といえましょう。

和食は、多種、多様な食材の利用を通じて、日本人の健康に寄与することが期待されます。

※一般社団法人 和食文化国民会議が、ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」の内容を把握して保護・継承するために平成29年6月15日に提唱したものです。



雪の輪



春霞 (エ(え)霞)



雷文



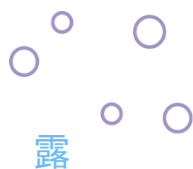
雪華

第3章

子ども和食文化の 形成を支える



秋草



露



扇窓



梅のつ
ぼみ



氷割・氷裂文

第1節 伝えよう！ 和食文化を食育の一環として

①食育をめぐる国の政策と、和食文化を継承する人材としての期待

核家族化の進展、共働きの増加などの社会環境の変化、外食や調理済み食品の利用の増加等を背景に、食生活の在り様も大きく変化しつつある。

このような背景を踏まえ、国は、2005年に食育基本法^{※1}を制定した。子どもたちが豊かな人間性を育み、生きる力を身につけるために最も重要なものとして「食育」の基本理念が示され、食文化の継承を推進するため、必要な施策を講ずること、と定められている。

また、2016年3月に第3次食育推進基本計画^{※2}が策定され、重点課題の1つに「食文化の継承に向けた食育の推進」が位置づけられた。郷土料理、伝統食材、食事の作法など、日本の伝統的な食文化に関する関心と理解を深め、その優れた特色を保護・継承していけるよう、食育を推進することが大切である。

子どもに対する食文化の継承の中心的な場は家庭である。しかし、家庭が核家族化し、文化が継承しにくいことから、保育所等、学校、地域が連携して食文化の継承を進めることが大切である。子どもの豊かな食文化を育てていくために、保育所等や学校において子どもと接する機会が多い保育士・栄養士・学校教諭・教諭等が積極的に食文化の継承に取り組むことが切に期待されている。

※1

食育基本法（平成17年法律第63号）（抜粋）

○ 「食育基本法」において、国は、伝統的な行事や作法と結びついた食文化、地域の特色ある食文化等、我が国の伝統のある優れた食文化の継承を推進するため、これらに関する啓発及び知識の普及その他の必要な施策を講ずることとされている（第24条）。

※2

第3次食育推進基本計画骨子（抜粋）

第1 食育の推進に関する施策についての基本的な方針

1. 重点課題

(5) 食文化の継承に向けた食育の推進

南北に長く、豊かな自然に恵まれ、海に囲まれた我が国では、四季折々の食材が豊富で、地域の農林水産業とも密接に関わった豊かで多様な食文化を築いてきた。また、長寿国である日本の食事は世界的にも注目されている文化である。

しかし、近年、グローバル化や流通技術の進歩、生活様式の多様化等により、地場産物を生かした郷土料理やその食べ方、食事の際の作法等、優れた伝統的な食文化が十分に継承されず、その特色が失われつつある。

このため、「和食；日本人の伝統的な食文化」が、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する社会的慣習としてユネスコ無形文化遺産に登録（平成25年）されたことも踏まえ、食育活動を通じて、郷土料理、伝統食材、食事の作法等、伝統的な食文化に関する国民の関心と理解を深めるなどにより伝統的な食文化の保護・継承を推進する。

地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている国民の割合
地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承している若い世代の割合

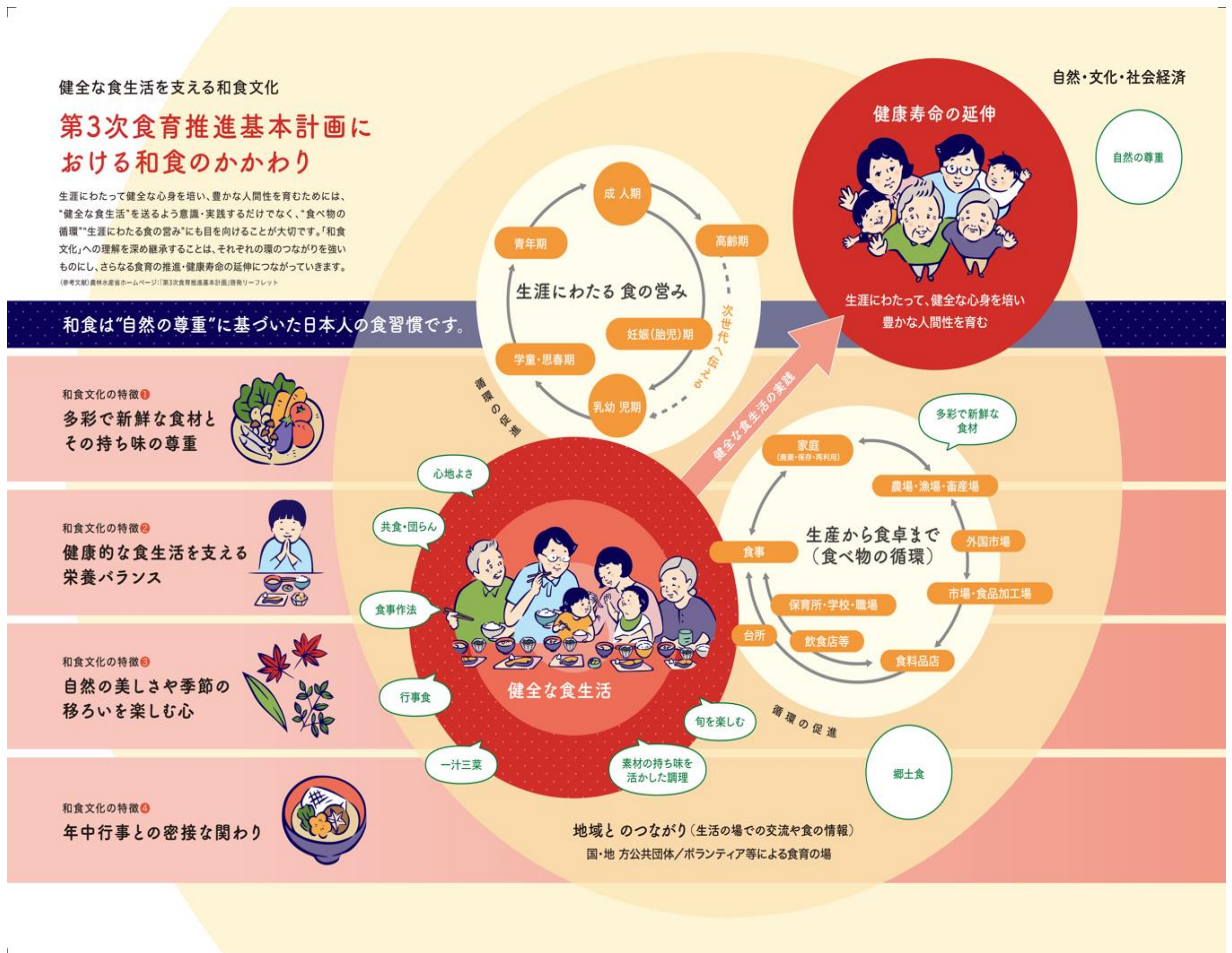
(平成27年度) (令和2年度)
41.6% ⇒ 50%以上
49.3% ⇒ 60%以上

②「健全な食生活」「食べ物の循環」「生涯にわたる食の営み」のつながりを意識する和食文化

第3次食育推進基本計画において力を入れる視点を示した第3次版の「食育の環」と和食文化とのかかわりを下の図で示した。私たちが、健全な食生活を実践し、生涯にわたって、健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためには、個々人が健全な食生活を送るように意識し実践するだけでなく、「生産から食卓までの食べ物の循環」や「乳幼児期から高齢期までの生涯にわたる食の営み」にも改めて目を向け、それぞれの環をつなぎ、広げることが大切である。

第1章で示したように、平成25年に「和食;日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されたことから、未来に残すべき財産として認められた日本人の伝統的な食文化を次世代に伝えるには、改めてその良さを知ることが第一歩である。料理はもちろん、調理の技術、お箸の持ち方といった作法、行事食を通じた家族や地域との結びつきまで、私たちの生活と共にある日本の食文化のことを、もう一度、考えることが大切である。

世界も認めた価値ある和食文化を私たちの手で守り、未来へ伝えることによって、「健全な食生活」「食べ物の循環」「生涯にわたる食の営み」の環のつながりを意識することが期待されている。さらに、それは健康寿命の延伸へとつなげることを目指している。



参考文献[「第3次食育推進基本計画」啓発リーフレット/ おうちで和食/ 和食育]

第2節 育てよう！ 和食文化に出会い、文化を創り出す子ども

①「食を営む力」は生きる力

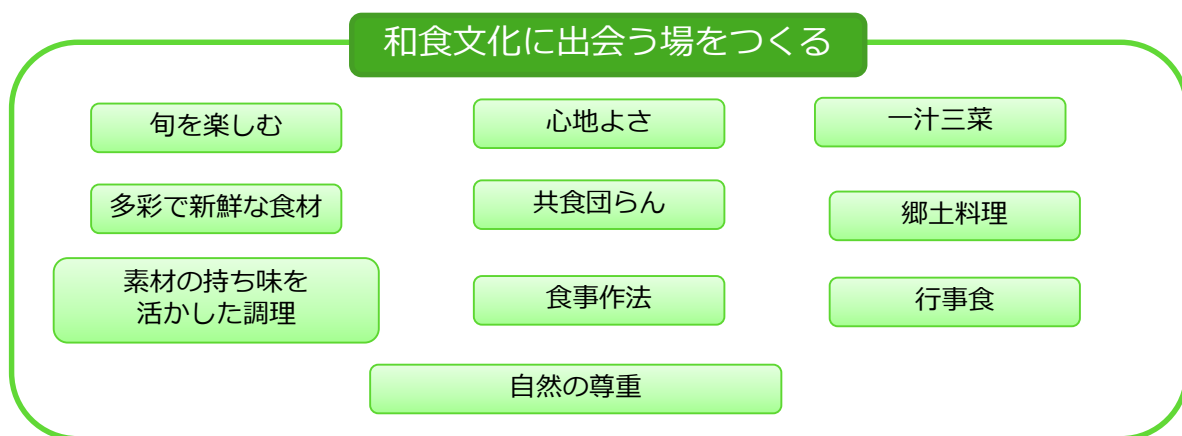
食べることは生きるための基本であり、子どもの健やかな心と身体の発達に欠かせないものである。子どもの健やかな心と身体を育むためには、「なにを」「どれだけ」食べるかということとともに、「いつ」「どこで」「誰と」「どのように」食べるかということが、重要である。人との関わりも含め、これらのほどよいバランスが心地よい食卓を作り出し、心の安定をもたらし、健康な食習慣の基礎になる。また、そうした安定した状態の中で、食べるという自分の欲求に基づき行動し、その結果から学ぶ自発的体験を繰り返し行うことで、子どもの主体性が育まれることにもなる。

乳幼児期から思春期まで、発育・発達段階に応じた豊かな食の体験を積み重ねることによって、生涯にわたって健康でいきいきとした生活を送る基本としての「食を営む力」が育まれる。

②和食文化に出会い、楽しく食べる子どもが次の文化を創り出す

真っ白で生まれ落ちた子どもも、その国の、その地域の大人たちの食文化に出会う中で育ち、次の文化を創り出す力を養う。食を通じた子どもの健全育成の観点から、楽しく食べる子どもに成長することを期待しつつ、次の子ども像の実現が目標とされている。「食事のリズムがもてる」「食事を味わって食べる」「一緒に食べたい人がいる」「食事づくりや準備に関わる」「食生活や健康に主体的に関わる」の5つである。

1章及び2章に示すように、和食文化には様々な要素が含まれていることから、和食文化との関わりに注目することで、日常の食生活の中で「食を営む力」を培うために必要な経験の場を作ることができる。



食べることは、すべての子どもが、家庭、保育所、幼稚園、学校、地域等さまざまな環境との関わりの中で毎日行う営みである。子どもが豊かな食の体験を積み重ねるために、家庭と連携しつつ、地域のどのような機関・団体と連携することができるのか、地域の食育に関する情報のアンテナを高くするように努めることが必要である。

③子どもの学びを広げる教材としての「和食」

ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」は、単なる料理だけでなく、豊かで厳しい自然の中で、家族みんなが健康でしあわせに暮らしていくために、長年培ってきた自然を大切に作る心、食の知恵や工夫までも含めた日本の食文化の上に成り立っている。

人や自然とつながる和食文化に触れる体験（下記「身近な和食文化の例」参照）から、子どもは生きる力を身につけるだけでなく、食の世界を広げるきっかけを得ることもできる。

例えば、「いただきます」「ごちそうさま」、箸の使い方等は食事マナーへの接点でもある。また、旬や地元の素材を使った食事は、季節の移り変わりや地域の特色への興味につながる。お正月などの行事食や伝統食は日本のしきたりや文化、自然を大切に作る心を伝える大切な教材になる。子どもの成長に関わる儀礼行事は、家族で楽しめる機会を増やすことにもつながる。

さらに、子どもが和食文化に触れる機会を得ることは、私たち大人が「和食」の面白さや魅力を再発見することになると共に、自らの食生活を見直すきっかけにもなる。次の世代の親として、保育者として、また、教師として、和食文化を継承する好循環をつくることが大切である。

身近な和食文化



「いただきます」「ごちそうさま」を言っている

自然やその恵みである食材や料理を用意してくれた人に感謝する気持ちを表す食事のあいさつは、日本ならではのものです。



子どもに食事マナーを教えている

箸や器の持ち方・使い方、食べ方などの食事マナーは、昔から受け継がれているおいしく食べる工夫です。



旬の食材を使っている

四季がはっきりしていて自然の恵みが豊富な日本では、料理に旬の食材を使い、その季節を味や見た目楽しんできました。



旅行先でその土地の郷土料理を食べる

南北に長く海や山がある日本は、その土地ならではの食文化が発展してきました。



ごはん茶碗・汁椀・箸を使っている

ごはん茶碗と汁椀、箸は和食の基本セット。これにおかずを足していくと栄養バランスが取りやすい食事になります。



子どもの成長を願うお祝いをしている

ひな祭りや端午の節句、七五三などで特別な料理を用意して子どもの成長を家族で祝う行事も和食文化の一つです。

参考文献

【「食を通じた子どもの健全育成(-いわゆる「食育」の視点から-)のあり方に関する検討会」報告書 / 和食の時間 / 和食育 / おうちで和食】

*高解像度の素材に差し替えます

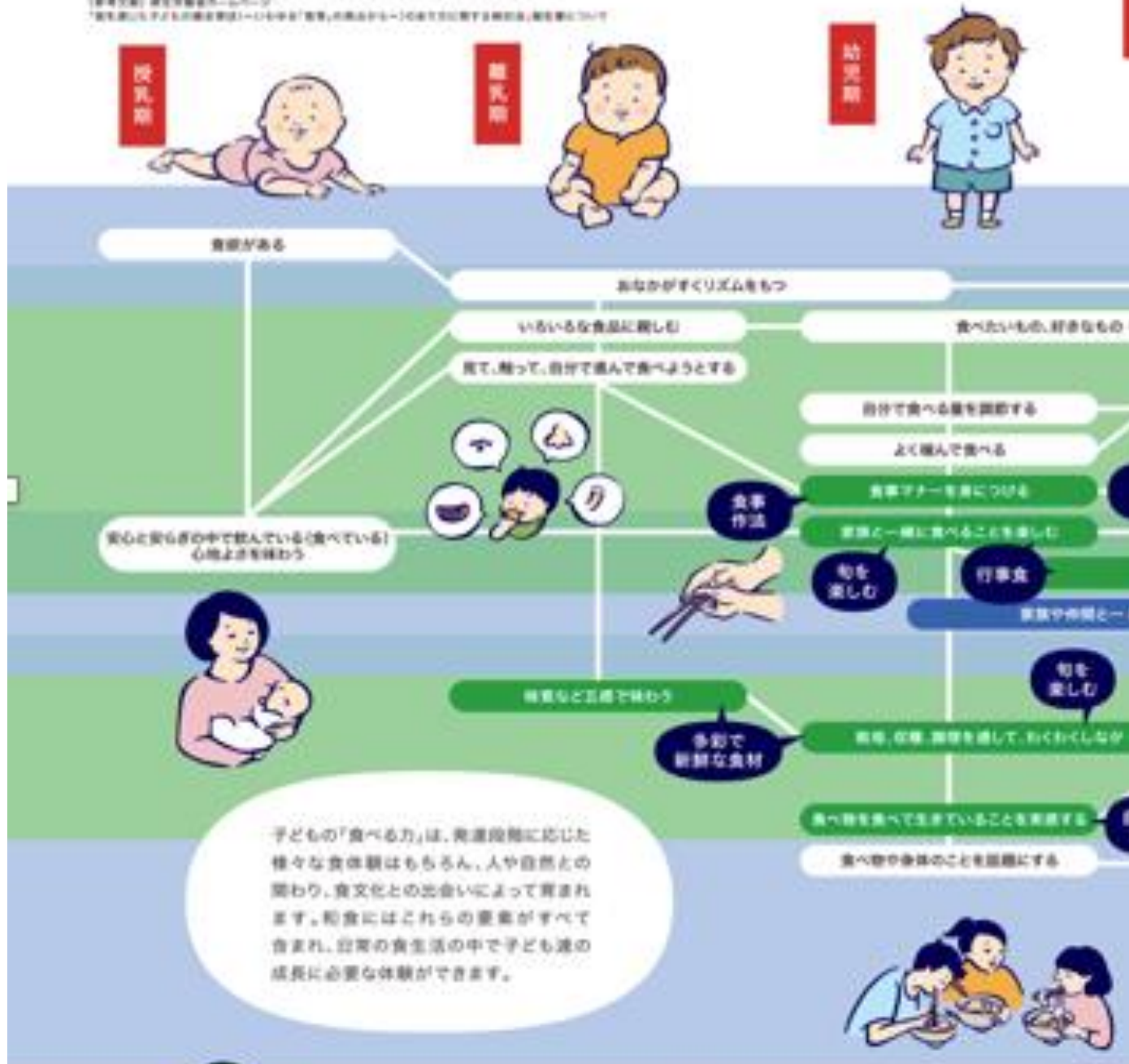
どんな子どもに育てて欲しいか

食を通じた子どもの健全育成と和食文化の関わり

〈表〉発育・発達過程に応じて育てたい食べる力と和食の要素

【参考文献】厚生労働省ホームページ

*食生活における子どもの健全な食生活については、食生活ガイドラインの各項目に詳しく説明されています。



地域とのつながり



*高解像度の素材に差し替えます

小学生

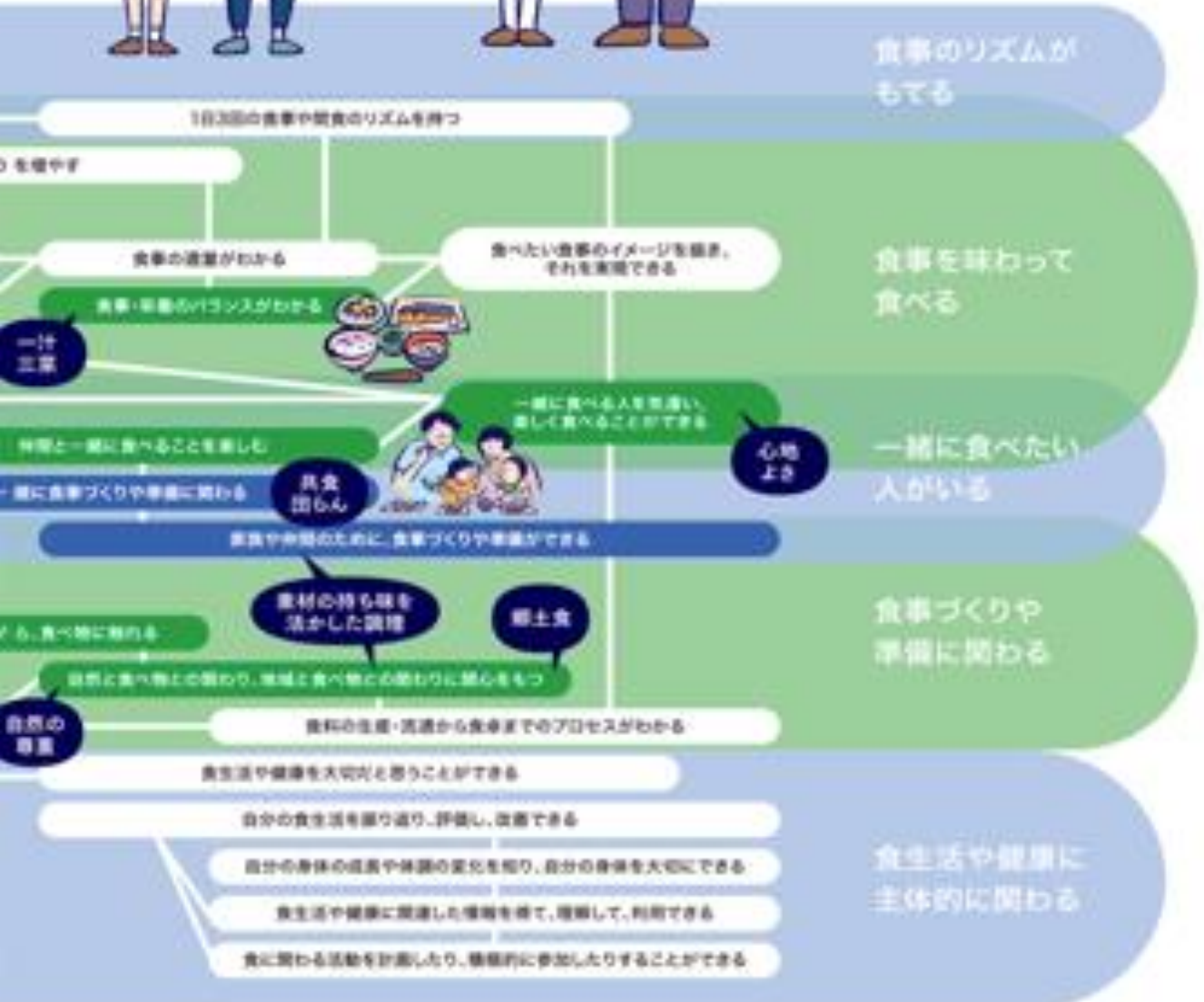


中学生



楽しく食べる子どもに

子どもは1回1回の食事を積み重ねることで、食べることを楽しみにする子どもに成長していきます。5つの子どもの姿を目標に、豊かな食体験を重ね、生涯にわたって健康でいきいきとした生活を送る基礎となる「食べる力」を培っていきましょう。



自然・文化・社会経済



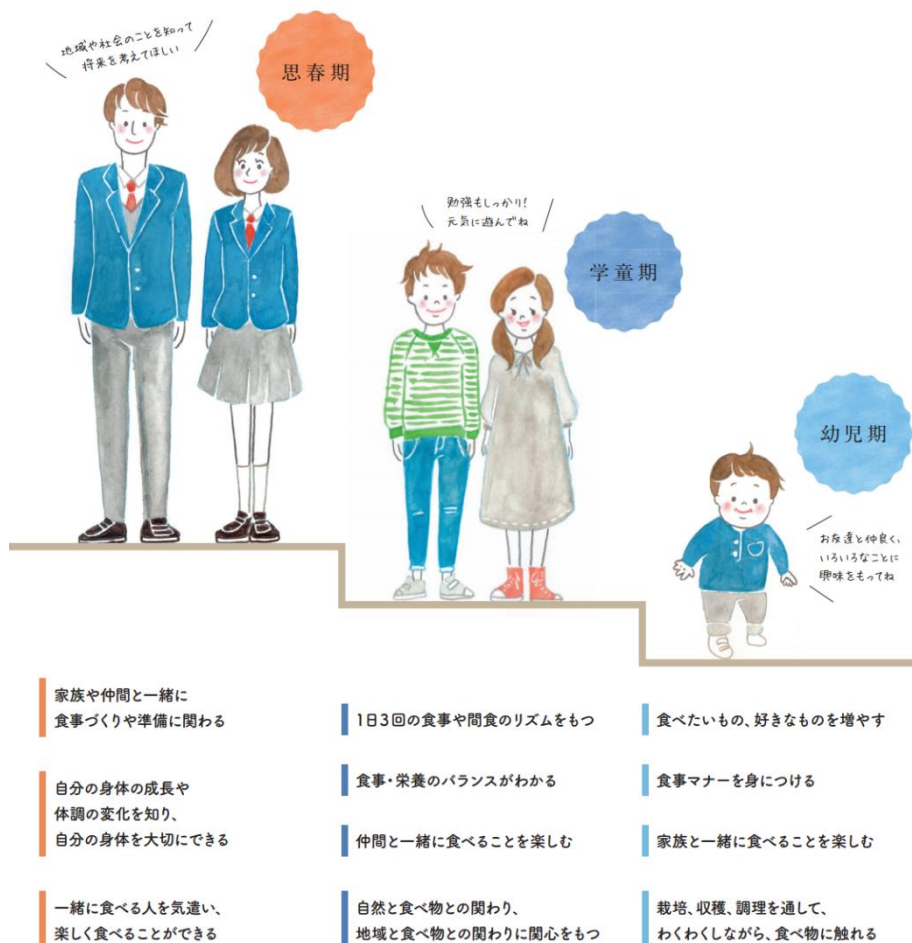
第3節 創ろう！ 乳幼児期から学童期にかけて、和食文化を学ぶ場を

①和食文化を通じた子どもの発見に驚き、喜び、感銘するまなざしを育む

子どもが和食文化を学ぶ場をつくるためには「どんな子どもに育ててほしいか」「将来、子どもにどんな食生活を送ってほしいか」をイメージし、「楽しく食べる子どもの姿」を目標に、発育・発達に合わせて必要な学びや食体験の機会を作ることが大切である。そのためには子どもの発育・発達を十分に理解しなくてはならない。子どもの食を理解することは、生涯の出発点のみならず、人間の生涯の全体像をも視野に入れることでもある。

特に、和食文化の継承は多世代をまたがる文化的価値観の橋渡しにより成り立つ。したがって、子どもが和食文化を楽しむためには、親、祖父母、栄養士、保育士・教師等の大人自身が食に興味をもち、楽しむ姿を見せることが大切である。

保育所等や学校では、食育の一環として、栄養士・保育士、教諭が「和食」に関心を持ち、旬の食材や行事食を食べて話をしたり、料理を一緒に作り、「和食」の魅力を感じてもらう場をつくる必要がある。適切な体験の場を用意すれば、子どもは食の様々な側面を発見し、学ぶ。「和食を子どもに教えなくてはならない」「伝えなくてはならない」と意気込まなくても、子どもが和食文化に触れる場を整え、その中での子どもの食の発見に驚き、喜び、感銘する、そうした柔軟なまなざしを、私たち大人が育てることが重要である。



②ライフステージの特徴を踏まえた和食文化を学ぶ場づくり

授乳期

授乳期は、子どもの食のスタートとなる大切な時期である。乳児が安心と安らぎの中で食欲を満たす体験、心地よさを味わう体験できるようにしたい。また、この時期に親が健康な食習慣を身につければ、子どもの食事づくりや将来の生活習慣病予防にもつながる。和食ならば、主食のごはん、魚や肉、卵などを使った主菜、野菜など様々な食材を使った汁物や副菜など、必要な栄養をバランス良く摂ることができる。

離乳期

離乳期は、「食べる力」を身につける出発点であり、大人の食の仲間入りをする時期である。食べる力は新たな食体験を重ね、食事の場が心地よいと感じることで育まれる。親は乳児に声をかけ、会話を楽しむ食事の時間をつくるようにしたい。慌ただしい生活の中で、どう作ればよいのか、不安が多い離乳食づくりも、和食を作る習慣があれば準備がスムーズになる。子どもの味覚を育むためにも、だしと食材の持ち味を尊重した和食と一緒に楽しむ機会にしたい。

幼児期

幼児期は、味覚をはじめ、多様な感覚が発達する時期である。子どもの食べたいものが増える体験、一緒に食べたいと思う人が心に刻まれる体験を重ねることで、子どもは感性を磨かれる。味とともに、見た目、香り、食感、音なども「おいしい」と感じさせる大切な要素である。子どもは五感をフルに使って、食材が料理に変化する過程を体験することで、食を身近に感じ、食べものを話題にする子どもに成長する。

学童期

学童期は、さまざまな学習を通して、栄養バランスや食料の生産・流通から食卓までのプロセスなど、食に関する幅広い知識を習得する時期である。健康や福祉、環境問題や国際理解など、多くの課題との関連のなかで、食の広がり学ぶ。地域や暮らしにつながる体験学習や食に関わる活動を通して、食べてみたい、作ってみたい、もっと知りたい、そして誰かに伝えたいというように、自分が理解したことを積極的に試してみようとする力が育つ。



参考文献 [和食の時間]

第4節 支えよう！ 子どもの和食文化の形成を (1) 保育所等における取組

幼児が家庭で以外で多くの時間を過ごす場として保育所、幼稚園、認定こども園があり、それぞれの特徴を持った和食文化の展開ができる。

① 保育所等の教育・保育を通じて和食文化を育む

保育所は、児童福祉法（昭和22年法律第164号）第39条の規定に基づき、保育を必要とする子どもの保育を行い、健全な心身の発達を図ることを目的としている。その目的を達成するために、保育に関する専門性を有する職員が子どもの状況や発達過程を踏まえ、保育所における環境を通じて、養護及び教育を一体的に行うことを特性としている。それぞれの時期の発達の特徴を踏まえ、養護として、生命の保持、情緒の安定を図りながら、教育としては、子どもの発達の観点から、健康、人間関係、環境、言葉、表現の5領域を相互に関連を持ちながら総合的に展開するものである。

保育所は子どもが生涯にわたる人間形成にとって極めて重要な時期に、その生活時間の大半を過ごす場である。このため、子どもが現在を最も良く生き、望ましい未来をつくり出す力の基礎を培うために、0歳から就学前までの保育が行われている。

平成29年、保育所保育指針、幼稚園教育要領※1、幼保連携型認定子ども園教育・保育要領が、次の3点の整合性をもって改訂・改定された。

第1に、幼児期に育みたい資質・能力を明確にしたことであり、「何を育てるのか」、ねらいの明確な設定を重視したことである。

第2に、5歳児修了時までには育ってほしい具体的な姿を「幼児期の終わりまでに育ってほしい姿」として明確にし、「何が育っているのか」を示したことであり、この姿で子どもの育ちを見取ることの重要性が提示されたことである。

第3が、「和食文化」と最も関わりが深い点であり、我が国や地域社会における様々な文化や伝統に親しむことなど、教育内容の充実を図ったことである。教育の5領域では「環境」領域に重点をおいた保育内容と関連づけて保育を展開する。

和食文化を育む保育も食育の一環として実施する。改訂保育所保育指針のとおり、保育所における食育は健康な生活の基本としての「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うことを目標としている。子どもが生活と遊びの中で、意欲をもって食に関わる体験を積み重ね、食べることを楽しみ、食事を楽しみ合う子どもに成長することを期待するものである。

※1

幼稚園における主な改善事項 (幼稚園教育要領)

- ◆ 新幼稚園教育要領においては、幼稚園教育において育みたい資質・能力（「知識及び技能の基礎」、「思考力、判断力、表現力等の基礎」、「学びに向かう力、人間性等」）を明確にしたこと。
- ◆ 5歳児修了時までには育ってほしい具体的な姿を「**幼児期の終わりまでに育ってほしい姿(10の姿)**」として明確にしたこと。（「健康な心と体」「自立心」「協同性」「道徳性・規範意識の芽生え」「社会生活との関わり」「思考力の芽生え」「自然との関わり・生命尊重」「数量や図形、標識や文字などへの関心・感覚」「言葉による伝え合い」「豊かな感性と表現」）
- ◆ 幼稚園において、我が国や地域社会における**様々な文化や伝統に親しむこと**など、教育内容の充実を図ったこと。

何を育てる??
(ねらいの設定)

育っている子どもの姿は??
(育ちの確認)

学校教育法施行規則の一部を改正する省令の制定並びに幼稚園教育要領の全部を改正する告示、小学校学習指導要領の全部を改正する告示及び中学校学習指導要領の全部を改正する告示等の公示について(通知) 28文科初第1828号 平成29年3月31日

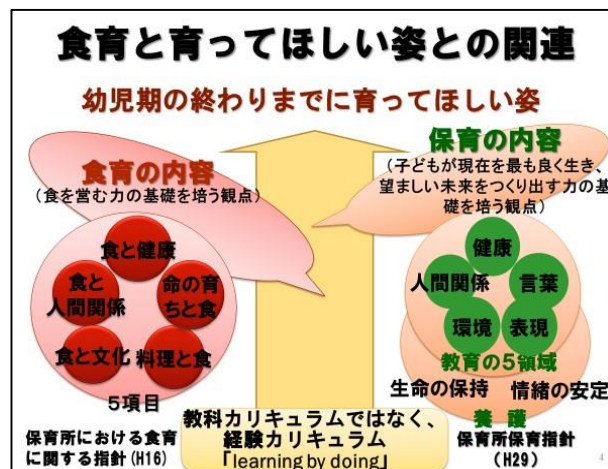
具体的な実践に当たっては、保育所保育指針解説にも示されるように、保育所における食育に関する指針（厚生労働省 平成16年※3）等を参照し、指導計画とも関連付けながら、子どもの日々の主体的な生活や遊びの中で食育を展開する。和食文化を育む食育は「食と健康」「食と人間関係」「食と文化」「いのちの育ちと食」「料理と食」の領域を網羅することになる※2・4。

食育のねらいと内容は、子どもが身につけることが望まれる心情・意欲・態度を培う観点を踏まえ、幼児期において育みたい資質・能力（「知識及び技能の基礎」「思考力、判断力、表現力等の基礎」「学びに向かう力、人間性等」）を培うことができるように設定する。幼児期の「和食文化を育む」食育が、保育の一環として実施されることから、実践のプロセスの中で、「何が育っているのか」、幼児期の終わりまでに育ってほしい10の姿を視野に入れながら、子どもの育ちを確認しながら進める。

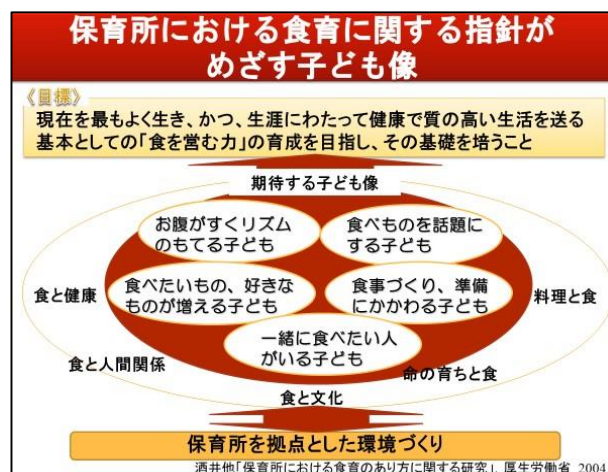
保育者は和食文化に触れる体験を通して、目の前の子どもと向き合い、「何を育てたいか」を考える。これは、評価規準を設定したことにもなる。子どもがやってみたくて試行錯誤している「主体的な学び」、周りの子どもたちと知恵を出し合う「対話的な学び」、小さな気づきが積み重なりつながる「深い学び」となるよう、実践の中で、子どもの気づきや発見に共感しつつ、記録しながら、評価を行う。さらに、子ども自身が次の活動をつくり出すことができるよう環境を用意し、子どもの学びの連続性を担保する。

小学校以上の教育課程が教科カリキュラムであるのに対して、保育所や幼稚園、認定子ども園の教育課程は経験カリキュラムである。子どもの実態を把握し、幼児期の特徴を踏まえ、食育計画を全体的な計画に基づいて作成し、実践を評価し、その改善に努めることで、カリキュラム・マネジメントの充実が図られ、より効果的な指導の実現につながる。

※2



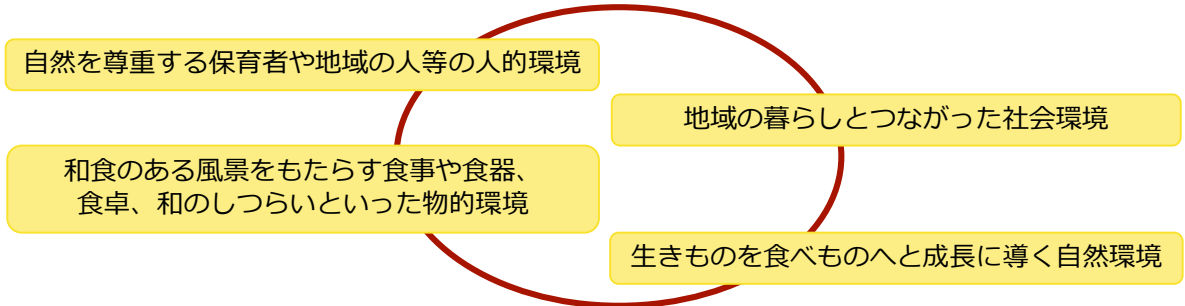
※3



②生活と遊びを通した学びの中で和食文化を育む環境を構成する

和食文化を育むために、幼児期の「環境を通した教育」を重視する特徴を生かし、子どもにとって心が動く体験となるように環境を準備することが重要である。

子どもが和食文化をつくるためには、第1章、第2章に示されているように、多様で新鮮な食材とその持ち味を尊重した和食、健康的な食生活を支える栄養バランスの整った和食、自然の美しさや季節のうつろいを表現した和食、正月などの年中行事との密接な関わりを持つ和食を、子どもにとって身近にすることが大切である。和食文化に触れる場を適切に構成することで、食べることが、多くの人や生きもの、そして、自然からの恵みによる営みであることに気づき、食の循環・環境への意識や、人への感謝の気持ちが育っていくのである。



※4

食育のねらいと内容の設定	
ねらい： 食育の目標をより具体化したもの 子どもが身につけることが望まれる 心情・意欲・態度 を培う観点から、食を通してどのような体験を積み重ねることが大切なのかを考える。 評価規準 としても設定：学習の 到達度 を評価し、次の指導に生かす。	
内容： 「何をさせるか」の前に、「食にかかわるどのような体験によって何を育てたいか」 経験内容 として考える	
食と健康	食を通じて、健康な心と体を育て、 自ら健康で安全な生活をつくり出す力 を養う
食と人間関係	食を通じて、他の人々と親しみ支え合うために、 自立心を育て、人とかかわる力 を養う
食と文化	食を通じて、 人々が築き、継承してきた様々な文化を理解し、つくり出す力 を養う
いのちの育ちと食	食を通じて、自らも含めたすべての いのちを大切にする力 を養う
料理と食	食を通じて、 素材に目を向け、素材にかかわり、素材を調理することに関心を持つ力 を養う

酒井他「保育所における食育のあり方に関する研究」、厚生労働省 2004.3

③子どもの「なぜ」「どうして」に向き合い、当たり前のように当たり前じゃない和食文化の魅力を保育者が見直す

バーバラロゴフは「文化的営みとしての発達—個人、世代、コミュニティ（2006）」という著書の中で、「人は文化の活動に参加し関わりながら発達するのであり、文化の活動も世代を越えた人々の関与によって発達的に変化するものです。各世代の人々は、他者とともに社会文化的営みにかかわる過程で、前の世代から受け継いだ文化的道具や実践を活用し、拡張します。人々は、文化的道具の共同使用や実践を通して発達しつつ、同時に文化的道具、実践、制度の変容に手を加えることになるのです。」と記す。

和食文化も、子どもの「なぜ」「どうして」に向き合い、「なぜそれが社会のなかで当たり前と見なされているのか」「他の社会ではどのように捉えられているのか」と比較文化的な視野をもち、自分を相対化させて捉え直す視点が教育を考える上で大切なのであろう。

第4節 支えよう！ 子どもの和食文化の形成を (2) 学校における取組

学校の一つとして、学校教育法の中では幼稚園を含めるが、ここでは学童期の学校として小学校をとりあげる。

①学校の食に関する指導を通して、和食文化を育む

小学校は学校教育法（昭和22年）第29条の規定に基づき、心身の発達に応じて、義務教育として行われる普通教育のうち基礎的なものを施すことを目的とし、小学校教育の目標を達成するために行っている。第30条の2の規定には、「生涯にわたり学習する基盤が培われるよう、基礎的な知識及び技能を習得させるとともに、これらを活用して課題を解決するために必要な思考力、判断力、表現力その他の能力をはぐくみ、主体的に学習に取り組む態度を養うことに、特に意を用いなければならない」と示されている。

平成29年の学習指導要領の改訂にあたって、小・中学校の教育内容の主な改善事項が、6点あげられている。和食文化と接点大きい事項として、④伝統や文化に関する教育の充実、⑤体験活動の充実等もあげられる。

小・中学校の教育内容の主な改善事項 (小・中学校 学習指導要領)

- ① 言語能力の確実な育成
- ② 情報活用能力の育成
- ③ 理数教育の充実
- ④ **伝統や文化に関する教育の充実**
 - ・ 古典など我が国の言語文化や、県内の主な文化財や年中行事の理解、我が国や郷土の音楽、和楽器、武道、**和食**や和服などの指導を充実させたこと。
- ⑤ **体験活動の充実**
 - ・ **生命の有限性や自然の大切さ**、挑戦や他者との協働の重要性を実感するため、体験活動を充実させ、自然の中での集団宿泊体験活動や職場体験を重視したこと。
- ⑥ 外国語教育の充実

学校教育法施行規則の一部を改正する省令の制定並びに幼稚園教育要領の全部を改正する告示、小学校学習指導要領の全部を改正する告示及び 中学校学習指導要領の全部を改正する告示等の公示について(通知) 28 文科初第1828号 平成29年3月31日

中央教育審議会では、平成28年12月の答申「幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善及び必要な方策について」の中で、「現代的な諸課題に対応して求められる資質・能力」の一つとして、「健康・安全・食に関する資質・能力」の考え方が示された。平成31年3月には、学校教育活動を通して育成する「食に関する資質・能力」が、「食に関する指導の手引き（第二次改訂版）」に示されることとなった。

学校教育活動全体を通して 育成する「食に関する**資質・能力**」

(知識・技能)

食事の重要性や栄養バランス、食文化等についての理解を図り、健康で健全な食生活に関する知識や技能を身に付けるようにする。

(思考力・判断力・表現力等)

食生活や食の選択について、正しい知識・情報に基づき、自ら管理したり判断したりできる能力を養う。

(学びに向かう力・人間性等)

主体的に、自他の健康な食生活を実現しようとし、食や食文化、食料の生産等に関わる人々に対して感謝する心を育み、食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を養う。

『食に関する指導の手引(第二次改訂版)』(平成31年3月)【第1章第6節】

食に関する指導は大きく6つの目標から構成される※3・4。

食文化については「各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ」とされている。しかし、第1章、第2章にも述べられているように、和食文化は、食文化の側面だけが独立しているのではなく、「食事の重要性」「心身の健康」「食品を選択する能力」はもちろんのこと、「感謝の心」「社会性」といった側面も相互に関連し合っ、形成されるものである。「感謝の心」「社会性」「食文化」に注目して、食に関する指導の中で、育みたい資質・能力の三つの柱を示す。

※3

食に関する指導の目標	
○食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。	食事の重要性
○心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。	心身の健康
○正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。	食品を選択する能力
○食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつ。	感謝の心
○食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。	社会性
○各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。	食文化

『食に関する指導の手引(第二次改訂版)』(平成31年3月)

※4 指導の目標別食に関わる資質・能力 「感謝の心」「社会性」「食文化」のみ抜粋

◇ 感謝の心（食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。）

人の食生活が自然の恩恵の上に成り立っていること、また、食に関わる人々の様々な活動に支えられていることに対して感謝する心が大切であるという視点である。

人々の生活は昔から動植物などの自然の恩恵に支えられて成り立っていることや生産・流通・消費など食に関わる人々の様々な活動に支えられていることに気づき、環境保全や食品ロスの視点も含めて、感謝の気持ちや食べ物を大事にする心を育むことが求められている。

（知識・技能）

- ・食料の生産は、すべて自然の恩恵の上に成り立っていることを理解できるようにする。
- ・食生活は、生産者を始め多くの人々の苦労や努力に支えられていることや食という行為は、動植物の命を受け継ぐことであることを理解し、食品を無駄なく使って調理するために必要な技能を身に付ける。

（思考力・判断力・表現力等）

- ・自然界の中で動植物と共に生きている自分の存在について考え、食品ロスの視点も含めて環境や資源に配慮した食生活を実践するために何が必要かを考えることができるようにする。

（学びに向かう力・人間性等）

- ・食事のあいさつで、食に関しての感謝の気持ちを表現しようとする態度を養う。

◇ 社会性（食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。）

協力して食事の準備から後片付けをしたり食事のマナーを身に付けたりすることで、人間関係形成能力を身に付けることが大切であるという視点である。

食器の使い方や食事の時の話題選びなどの食事のマナーを身に付けることが、楽しい共食につながることや、一緒に調理したり食事をしたりすることを通してコミュニケーションを図り、心を豊かにすることが大切である。

（知識・技能）

- ・はしの使い方、食器の並べ方、話題の選び方などの食事のマナーを身に付け、協力して食事の準備や後片付けをするために必要な技能を身に付ける。

（思考力・判断力・表現力等）

- ・相手を思いやることや、楽しい食事につながるために何が必要かを考えることができるようにする。

（学びに向かう力・人間性等）

- ・食事が大切なコミュニケーションの場であるということを理解し、コミュニケーションを図ろうとする態度を養う。
- ・健康で安心な社会づくりに貢献しようとする態度を養う。

『食に関する指導の手引き（第二次改訂）平成31年3月』

◇ 食文化（各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。）

日本の伝統ある優れた食文化や食に関わる歴史、地域の特性を生かした食生活（地場産物の活用）、食料自給率等を理解し尊重しようとする視点である。

地域の特性を生かした食生活や食料自給率を考えることは、地域や日本を知り、大切にすることを育むとともに、他の国々の食文化を理解することにもつながる。また、食料の生産はそれぞれの国や地域の気候風土と深く結びついており、それらの特質を理解し継承・発展させていくことが求められている。

（知識・技能）

・自分たちの住む地域には、昔から伝わる料理や季節、行事にちなんだ料理があることや、日常の食事は、地域の農林水産物と関連していることを理解できるようにする。

・自分たちの食生活は、他の地域や諸外国とも深い関わりがあることを理解できるようにする。

（思考力・判断力・表現力等）

・日本の食文化や食に関わる歴史にふれたり、諸外国の食事の様子を知ったりすることで、日本や諸外国の伝統や食文化を大切にするためには、何が必要かを考えることができるようにする。

（学びに向かう力・人間性等）

・各地域の伝統や気候風土と深く結び付き、先人によって培われてきた多様な食文化を尊重しようとする態度を養う。

「食に関する指導の手引き（第二次改訂）平成31年3月」

②教科等（給食の時間）横断的な視点に立った和食文化を育むカリキュラムを

和食文化の多面性を理解して、言語、歴史、経済、伝統、気候風土に着目して、国語、社会、道徳といった科目で、自然、動植物のいのち、保存・加工といった食材の調理による物理的・化学的変化等に着目して、理科、保健、家庭科といった科目で、もちろん、総合的な学習でと、大変幅広い教科で横断的に学ぶことができる。洋食をよく食べている子どもにとって、和食は逆に遠くて身近で、学びの糸口を見つけ、手を伸ばしやすい教材である。

食に関する指導の全体計画を見渡すと、和食文化を育む内容がすでに組み込まれていることもある。「食事の重要性」「心身の健康」「食品を選択する能力」の視点に比べ、「感謝の心」「社会性」「食文化」といった視点に重きが置かれているか確認することが必要である。

第1章、第2章には、「これは授業に使えるな」というヒントがたくさん盛り込まれている。子どもの発達段階に応じて、題材を選定し、校外学習でのアクティブラーニングのような学習手法や、みんなで考え意見を出し合うワークショップのような形で、自分ごととして考えながら授業を進めていけば、子どもの気づきにつながる。高学年では、ケースメソッド教育のように、子どもが判断や対処を求められる模擬ケースを教材に、討論しながら意思決定や問題解決の実践力を磨くことを目的とする参加型、問題発見・解決型の学習方法も有効である。

こうした学びから、子どもの食への向き合い方が変化し、「食べさせられる食」から「自らが選択して食べる食」へと、考え、判断する能力やセンスをも磨くことができる。知識のみならず、意欲・関心が高まり、考えたり、表現する力もつく、すなわち、「育てたい資質・能力」が育つことになる。

和食文化を育むためには、どのような教科で、また、給食の時間で指導を実施することができるのか、食に関する指導の全体計画を作成する段階から、地域の実情や子供たちの姿を踏まえて考え合うことができる体制づくりが大切である。

そのためには、幼児期と同様に、教師が和食の世界をいざない、食のイメージや理想像を豊かなものにしていきたい。食事を作ること、先人たちが作り出した食の知恵を探索すること等を、子どもと同じ目線で面白がり、五感で味わい、楽しむ姿を魅せることから始めたい。



雪の輪



春霞 (エ(え)霞)



雷文



雪華

第4章

和食文化を 育む手法



秋草



露



扇窓



梅のつ
ぼみ



氷割・氷裂文

事例活用のポイント

第4章では、保育所等や学校において和食文化を育む手法を掲載しています。掲載された実践例や指導案は、読者の皆様が各園や学校等での実践に反映するための手がかりとなるよう、編集したものです。以下の点に留意して、ご活用頂ければ幸いです。

紹介する事例・指導案を基に、創造的な実践をすすめましょう

「何をしたら、和食好きな子どもになるの?」「どのような授業をしたらいいの?」よくこうした声を耳にします。事例はこうした疑問の解消を願って編集したのですが、具体的な事例を紹介すると、「そのとおりにやらねばならない」と誤解されがちです。

しかし、紹介する事例は実践のためのヒントを示したものにすぎません。決して、答えを示したわけではありません。情報源として各事例・指導案を捉え、それらをヒントに、各園の保育者や教員等が自由に、そして、創造的に実践することを願っています。

事例や指導案のねらいと学習の流れに注目してください

紹介された事例や指導案は、多少の違いはありつつも、基本的には「題材」「題材設定の理由」「目標」「学習の流れ」「評価・子どもの反応」「指導の様子」「教材」を柱に、各園・学校等の特徴を提示しています。和食文化を形成していく過程にある子どもの声はもとより、その背景にある保育者や教員等の声が反映されています。

保育所等では、何歳児を対象とした実践なのか、どのような保育の領域から和食文化を題材として「何を育てたいか(ねらい)」を願った実践であるのかに注目してください。学校では、どの学年で、どのような教科で、どのような目標のための実践であるのかに注目してみましょう。

いずれも、評価の観点や、実際の子どもの反応・育ち等が示されています。Plan(計画)・Do(実行)・Check(評価)・Action(改善)という保育・教育活動を循環的に行うプロセスに注目して読み進めてください。

子どもの学びを連続したものにするために、和食文化を通じた保幼小の連携・交流の機会を

子どもの食文化は、一回の活動、一回の授業で、形づくられるものではありません。毎日、家庭と園・学校を行き来しながら、その子の食文化をつくっていきます。

幼児期から学童期にかけて、子どもの発達や学びの連続性を意識し、幼稚園・保育所・小学校と連携した取り組みを行っていくことが大切です。

特に、5歳児後半から小学校の一年生にかけての接続期には十分な配慮が必要です。生活と遊びを通じて学ぶ幼児期の教育・保育活動から、教科などの学習が中心となる小学校の教育活動へと円滑な移行ができるように配慮していかなくてはなりません。

保育所等では、幼児が小学校教育に適応するために、小学校のカリキュラムを先取りするためのものではなく、第3章に示された「幼児期の終わりまでに育ってほしい姿」を踏まえ、幼児期にふさわしいものにすることが大切です。一方、小学校では、幼児期の教育と小学校教育の違いによる段差を円滑にするために、「幼児期の終わりまでに育ってほしい姿」を踏まえ、「せいかつ」「学級活動」等での体験学習を通して、児童が主体的に自己発揮しながら、学びに向かうことができるように留意していきましょう。

食育の一環として和食文化を育むために、保育所等の保育士・栄養士と、小学校の栄養教諭等が互いに連携し、保育所等での食育計画や、小学校の食に関する指導の全体計画について情報収集をする等、重要な役割を担うこともできます。和食文化に注目することで、幼児と児童が交流できる場をつくり、食べものを育てたり、食べたりしてふれ合い、自然を尊び、文化を伝え合う等の学びの共同体を創っていくことを願っています。

掲載の事例一覧

- (1)「和食」とは
 - ～保育所等編～
米を育て、ごはんの匂いに出会う
 - ～学校編～
ご飯といえば？パンといえば？

- (2)多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
 - ～保育所等編～
さかな ～記憶に残る体験を目指して～
 - ～学校編～
やかましいオリジナルみそ汁を作ろう

- (3)健康的な食生活を支える栄養バランス
 - ～保育所等編～
年長児がプロデュースするお食事会「ありがとうの会」
 - ～学校編～
うま味って何味・・・？

- (4)自然の美し差や季節の移ろいの表現
 - ～保育所等編～
たけのこの皮むきをしよう
 - ～学校編～
食べないのに包むのはなぜ？

- (5)正月などの年中行事との密接な関わり
 - ～保育所等編～
「お餅つき」
 - ～学校編～
わけあって入っています

1) 「和食」とは

～保育所等編～

1 題材名 米を育て、ごはんの匂いに出会う

2 題材設定の理由

視・触・匂・味の感受性を高めるには、乳児から幼児にかけての期間が重要だと考えられる。日ごろから、給食のお米は各クラスで洗い、炊飯してきている。飯をいただくだけでなく、米を育てる稲作文化を体験すること、伝承していくことで「人は命をいただいて生きる」ことの学びにつながるよう設定した。

3 目標（ねらい）

日本の食文化との出会いを大切にしたい給食を毎日の園生活の中で繰り返していけるよう、子どもたちと栽培活動を行い、日々の食に、身体丸ごとで、感じとっていく。

対象園児・期間	2・3歳児 春～秋 5領域：環境 食育の項目：「食と文化」「命の育ちと食」
---------	--

4 学習の流れ

過程	時期	ねらい	子どもが行う 主な活動	環境構成 (教材)	子どもの気づき
展開1	4月	<ul style="list-style-type: none"> 土・水に触れ、感触を楽しむ。 日差しの暖かさや風・水の冷たさ、変化から自然の移ろいを感じる。 発芽等、種もみの生長による変化に気付く。 	<ol style="list-style-type: none"> 土おこし（田んぼ） 種もみ選別 海水程度の塩水作りを見る。塩水のしょぼさを味見する。卵が浮く程度の塩分濃度を作り種もみを入れ沈んだものを選ぶ。 苗床づくり 黒土と腐葉土を混ぜる。水を入れ、丁度良いかたさの土を大きい子と一緒に作る。 水やり 発芽した部分を傷めないように気をつけ、土をふるってかぶせる。 	発砲スチロール 卵 塩 種もみ	<ul style="list-style-type: none"> 土おこしを通して、土のかたさや重さを実感したり、春の日差しの暖かさを身体で感じる。 春になり、気温、水温が上がってきたことに気づく 海の水が塩辛いことに気づく。 腐葉土の肥しが匂いことに気づく。 土をかぶせる時に、力いっぱいしないで加減することで、発芽の生長を促すことがわかる。
展開2	5月	<ul style="list-style-type: none"> 日差しの強さを感じ、初夏への季節の変化に気づく。 土と水を混ぜ、泥にし、全身で泥の感触・温度を感じる。 大きい子、大人から教わりながら、姿を見ながら田植えをする。 田植えをしている様子を傍で見る。 	<ol style="list-style-type: none"> 田んぼの水入れ水を田んぼに運ぶ。 土とシャベルや手足で混ぜる。 田植え苗を持ち、（田んぼに入る。） 縦横が揃うように苗を土に入れる。 苗がしっかり立つように泥の中に植えていく。 	シャベル スコップ バケツ ジョウロ	<ul style="list-style-type: none"> 夏にむかっていく日差しの熱さ、水を運ぶのは、水が重くて大変だと気づいていた。 田んぼの泥がこんな柔らかいことに気づく。 年長児と一緒に、柔らかい泥に入っって、苗を植える難しさにも気づく。

過程	時期	ねらい	子どもが行う 主な活動	環境構成 (教材)	子どもの気づき
展開 3	6～7月	・稲の生長に気付く ・稲～稲穂の変化、 匂いに気づく。	稲穂がでてきて、大き くなったことを観察す る。		・稲のチクチクとし た感触や、稲穂の 緑色から黄金色へ の変化に気づく。
展開 4	9月	・春から秋までの稲 の変化を断片的に でも思い返しなが ら収穫することの 喜びを感じる。	稲刈り ・大きい子が鎌ハサミを 使って稲を刈る様子 を見る。 ・興味に応じて稲の束を 運ぶ。	鎌ハサミ	・稲穂が大きくなり、 長くなったことが わかる。 ・大きい子と一緒に、 収穫できたことを 喜んでいた。
展開 5	10月	・粳や藁の匂いや感 触に気づく。 ・粳殻の中からお米 の粒がでてくると ころをみて、稲か ら米と、自分が食 べているまでの過 程に触れる。	1. 脱穀 大人と一緒にざるに 稲穂を通して粳がは じけるようにとれる ところをみて楽しむ。 2. 粳殻取り 臼と杵、すり鉢とす りこ木で粳をすり、 殻を取り除く。粳殻 を風で飛ばすところ を見て楽しむ。	ざる 臼 杵 すり鉢 すりこ木	・藁や粳の匂いを感じ る。 ・粳からお米へと変 化していく様子を見 て、ようやくお米に 出会えたこと喜びを 表現していた。
展開 6	11月	・米が炊ける様子を見 ていく中で、湯気や、 匂い、温度、音等に 気づく。 ・炊きたてのお米の 白さや、つやを見る。 ・生活の中で培った 感覚を得ながら、 おいしくいただく。	・お米の計量を側で見 る。 ・お米を研ぐ 水が透明になっていく ところを見る ・お釜に入れて水を入 れる ・かまどに火をいれ炊 いていくのを見る。 ・炊き上がったらみな で頂く ・釜の底のおこげもス プーンでこそげとって 食べる。	ボール 釜 かまど 薪 しゃもじ	・お米が炊ける匂い、 温かさを感じとる。 ・炊き立てのお米の おいしさを味わう ことができ、「早く食 べたい」気持ちを持 つことができた。

5 評価・子供の反応

- ・興味を持っている子、関心のない子とさまざまだが、年上の子どもたちが声をかけ合い、準備を進め、取り組んでいる様子に気づくと、側に寄ったり、少し離れた所から見たり、聞いていたりしていた。直接関わらなくても雰囲気はしっかり感じていた。
- ・次第に「自分も（やってみたい）」と手を出し、年上の子のやるのを真似て行う姿が見られた。
- ・お釜から蒸気が出てきたとき、炊き上がりが近くなってきたとき、少し焦げ始めてきたとき、それぞれの匂いや香りの変化にも子ども同士や、大人と顔を見合わせながら、感じ合っていた。
- ・炊き上がる頃の匂いや香りと共に、「早く食べたい」「おなかすいた」の音が口々から自然と発せられていた。中には、よだれが出て慌てて腕で拭う姿もあった。
- ・熱々の湯気が立ち上るご飯を頼張る姿、一粒づつかみしめる姿とさまざまだった。その中で、匂い、食感、温度、味等をそれぞれが感じ、皆美味しくいただいた。
- ・初めは興味を示さなかった子も、ご飯の炊ける匂いが広がると、側によって来る様子もあったことから、嗅覚の働きも、食欲につながる事が子どもたちの姿から実感できることであった。
- ・今までもお米は各クラスで炊飯してきていたが、稲を育てる体験から、一粒、一粒のお米を大切に感じ、飯を炊くこと、味わうことを喜びに、日々の暮らしの中で感じていく子どもの育ちをみることができた。

6 指導の様子（写真）



7 教材のイメージ（写真、図、給食を含む）

8 事例提供元 社会福祉法人ユーカリ福祉会 八国山保育園（東京都東村山市）

9 教材における対応ページ・・・第2章 第1節（1）

(1) 「和食」とは

～学校編～

1 題材名 ご飯といえぱ？パンといえぱ？

2 題材設定の理由

「ご飯といえぱ？パンといえぱ？」というと、自然にその周りにおかずやつけ合わせが浮かんでくるものである。それは日ごろの食生活や家庭での食事深く関わっており、現代の多種多様な食文化を顕著に表すものでもある。

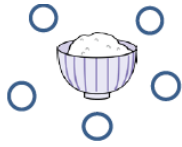

授業は、ご飯とパンという代表的な主食を使って、それぞれの特徴を考え、そこから日本の伝統である和食の重要性について考えるきっかけづくりとなるよう工夫した。

3 本学習の目標（ねらい）

和食のある日本ならではの伝統や作法、食べ方のマナーに興味を持ち、和食や洋食のそれぞれの特徴に目を向けること。

対象学年・教科	6年生 学級活動
---------	----------

4 学習の流れ

過程	時間 (分)	子どもが行う 主な学習内容・活動	指導上の留意点 (評価の観点とポイント)	資料・教材
展開 1		1) ご飯に合うおかずにはどんなものがあるか考える。 ・WSのご飯のイラストの周りにおかずの絵を描いていく。	・納豆、焼き魚、卵焼き など 	WS おかずカード
展開 2		2) パンに合う料理はどんなものがあるかを考える。 ・WSのパンのイラストの周りに料理の絵を描いていく。	・ジャム、サラダ、スープ など 	WS おかずカード
展開 3		3) 個人で考えたものをグループごとに画用紙にまとめ、整理していく。 ・メンバー各人の考えを付箋に書く。 ・画用紙の中央にご飯・パンを書き、その周りに付箋を貼る。	・同じ食べ物がでてきたら、付箋を重ねていく。	画用紙 付箋
展開 4		4) ご飯、パンとまとめた2枚の画用紙を比べて話し合う。 ・卵料理 ご飯→卵焼き パン→ハムエッグ ・飲み物 ご飯→お茶 パン→ジュース、コーヒー	・同じ食材でも、ご飯やパンに合う料理は異なっているということに気付かせる。	画用紙 付箋

過程	時間 (分)	子どもが行う 主な学習内容・活動	指導上の留意点 (評価の観点とポイント)	資料・教材
展開 5		5) 気づいたことを正方形の付箋に下記だし、黒板の模造紙に貼っていく。	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯に合うのは和食だ。 ・昔からあるものはご飯と相性がいい。 ・朝ごはんには、パンと目玉焼きを食べる。 など 	模造紙 正方形付箋
まとめ		6) 「一汁三菜」について取り上げ「日本型食生活」のよさについて考える。	<ul style="list-style-type: none"> ・近年バランスのよい食事とされているご飯、味噌汁、おかず、漬物という、日本の伝統的な献立を紹介する。 <p>【ちょっと食育】皆さんは「一汁三菜」ってしていますか？昔ながらの日本型の食事は一汁三菜が基本でした。一汁三菜とは、ご飯に汁もの、おかずで構成された献立で、ご飯でエネルギー源となる炭水化物を汁もので水分を、おかずでその他の栄養をバランスよくとることができるのです。元々は、おかずが一品だけの「質素な食事」のたとえでしたが、最近では「バランスの良い食事」として見直されています。</p>	一汁三菜の資料




5 評価・子供の反応

6 指導の様子 (写真)

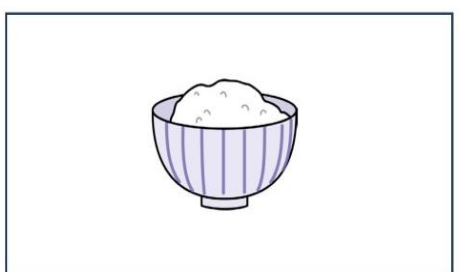
7 教材のイメージ (写真、図、給食を含む)



ご飯といえば？パンといえば？ 

6年 組 番()

ご飯に合うおかず、パンに合う料理を考えよう！



〈感想〉

8 事例提供元 武庫川女子大学 藤本勇二

- ・「食事バランスガイド早分かり」
http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/balance/style.html
- ・マルコメ
<http://www.marukome.co.jp/knowledge/miso/history/index.html>

9 教材における対応ページ・・・ 第2章 第2節 (2)

(2) 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

～保育所等編～

1 題材名 さかな ～記憶に残る体験を目指して～

2 題材設定の理由

「食を営む力」を身につけることにあたり、日ごろ感じている家庭での魚離れや、魚の食べ方が苦手な子、魚そのものが苦手な子に関してさまざまな角度から魚を身近に感じることに、日頃食べている給食の中で何が地元でとれたものなのかを知るきっかけや、魚の解体を通して命をいただくことへの感謝の気持ちを育むことを目的に設定した。

3 本学習の目標（ねらい）

- ・地域でとれる魚を知り、さまざまな活動や自分なりの発見や発言を通して魚に親しみを持つ。
- ・食に関わる経験を通し、食に対する関心を高めたりみんなと食べることを楽しみにする。
- ・自然の恵みをいただいていることを知り食べ物やそれに関わっている人への感謝の気持ちを持つ。

対象園児・期間	年長 夏～秋 5領域：環境 食育の項目：「命の育ちと食」「食と健康」
---------	---------------------------------------

4 学習の流れ

過程	時期	ねらい	子どもが行う 主な活動	環境構成 (教材)	子どもの気づき
導入	夏	地元で獲れる実際の魚を見たり触ったりすることで魚を身近に感じる。 魚クイズで楽しみながら魚に興味関心を持つ。	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の知っている魚にはどんなものがあるのか発表してみる。 ・地元で獲れる魚や、給食で使われている魚について話を聞く。 ・実際の魚に触れたり、観察したりして自分なりに気づいたことを発表する。 ・魚クイズで楽しみながら魚について知る。 	地元で獲れる魚 ビニールシート 各々の魚の下に置くネームプレート 触れるのが苦手な子用使い捨て手袋	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の知っている魚以外にも多くの種類があることに気づいた。 ・何種類かの魚に触れることでそれぞれの違い(ザラザラ、ぬるぬる、目がねこみたい、ギザギザの歯がたくさんあるなど)を発見した。他にも深海魚は陸にあげることで内臓が口から出てしまうことにとても興味を示した。 ・初めは生の魚に触れることに躊躇していた子も時間をかけることで小さな魚を持ち上げたり楽しそうに活動する姿が見られた。 ・クイズでは鮭の卵がイクラや筋子だということを初めて知った子や、海水でないと生きられないことを知った。
展開1	夏	魚拓を通して楽しみながら魚をより身近に感じる。 魚への興味関心を深める。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 魚拓のとり方を聞く。 2. 魚の持ち方に注意しながらそれぞれに好きな魚を選ぶ。 3. 魚を所定のところまで運びそれに合った紙を選ぶ。 4. 魚に墨を塗り魚拓をとる。 	導入で使った魚の冷凍・解凍 墨 障子紙 刷毛	<ul style="list-style-type: none"> ・導入で魚に慣れていたことで積極的に魚に触れたり、スムーズに制作に入ることができた。 ・大きな魚はウロコも大きいこと、サメがうまく魚拓がとれないのはウロコがないからだということ、イカの吸盤の大きさが違うことなど自分たちで感じたことを踏まえながら納得できるまで挑戦していた。

過程	時期	ねらい	子どもが行う 主な活動	環境構成 (教材)	子どもの気づき
展開 2	秋	地元で獲れる秋鮭を使った解体を通し、魚もみんなの体と同じだということを知る	<ul style="list-style-type: none"> 鮭の解体 1. パネルを見ながら鮭の内臓について聞く 2. 実際の内臓を見せてもらったり触れたりする 3. スーパーで売られている状態になっていく様子を見学する 	鮭の内臓の絵が描かれたパネル 秋鮭 包丁 まな板 ビニールシート	<ul style="list-style-type: none"> ・身や骨によって包丁の音が変わる様子(ザクッ・スー・ガリッ等)に気づいた ・鮭の血液が自分たちと同じで赤いこと、心臓があること、肛門があることなどを知った
まとめ	秋	人間は自然の恵みをいただいていることを知り、命をもらって生きていることへの感謝と「いただきます」「ごちそうさま」の意味を知る	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭の調理 1. 自分たちで作った味噌を使い「鮭のチャンチャン焼き」を手伝いながら作ってもらい食べる 2. 「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつの大切さを聞く 3. 後片付け 		<ul style="list-style-type: none"> ・人間と同じで魚に骨があることは当然のこと。骨を感じたら飲み込まずに出すこと ・苦手なものでも食べてみようとする身持ちが芽生えた ・あいさつの意味を知り「いただきます」などの言葉を使う

5 評価・子供の反応

- ・魚の触感や・匂いが苦手な子もいたが、魚の観察に時間をかけることで徐々に触ったり口の中を見てみたり、友達と協力してより大きな魚を持ち上げてみたりとしかめた表情を見せていた子も最後は笑顔で取り組んでおり友達と作業することの良い効果が出ていた
- ・魚クイズではクイズにすることで多少わからないことでも積極的に手をあげてくれていた
- ・解体ショーでは1m以上もある大きな魚を選んだことで、子どもたちの反応が気になったが「魚も赤い血なの?」「ぼく鼻血出たことあるよ」「心臓ってこういう形なんだ」「心臓小っちゃいけど固いよ」や「魚にもお尻があるんだね」など1人が受け入れると伝染したように次々と発見発表大会になった場面があり意欲的に観察していた
- ・今回“さかな”という一つのテーマを通し多角的な視点から子どもたちにアプローチしていくことで魚の解体などの一見生々しいものであっても子供たちは“いのち”を受け入れてくれているということがわかり確実に魚への親近感と食わず嫌いの克服への手ごたえを感じた。今回のことを踏まえ、さまざまな食に関する体験や、味の経験を積み重ねることで「食を営む力」を育むことへの支援になっていくものだと感じた

6 指導の様子（写真）



7 教材のイメージ（写真、図、給食を含む）



8 事例提供元

社会福祉法人 清隆厚生会 こども園ひがしどおり（青森県下北郡東通村）

9 教材における対応ページ・・・ 第2章 第1節（1）

(2) 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

～学校編～

1 題材名 やかましいオリジナルみそ汁を作ろう

2 題材設定の理由

家庭科の学習指導要領の中で、我が国の伝統的な日常食としてあげられている米とみそ汁だが、中でも、みそ汁はどんな具材とも相性がよく、昔から親しまれている。どんな具材にも合うこともあり、具材によって色々な栄養を摂ることができます。この授業では、「やかましい」といわれるみそ汁がよい理由を知り、どのようなものか考えてもらうこととした。オリジナルのやかましいみそ汁を考えることによって、和食の素晴らしさを感じ、自らも家庭でやってみようといった気持ちが芽生える授業である。学習指導要領では、「米飯とみそ汁を中心とした1食分を扱い、おかずやみそ汁の実を工夫し、調和のよい食事を考えるようにする。」と「みそ汁の実」と示されていますが、ここでは馴染みのある「みそ汁の具」と表現した。

3 本学習の目標（ねらい）

身近なみそ汁を通して、旬の食べ物を取り入れて調理する日本の四季の素晴らしさを感じ、バランスよく栄養をとることを考える力を育てること。

対象学年・教科	5年生・家庭科
---------	---------

4 学習の流れ

過程	時間 (分)	子どもが行う 主な学習内容・活動	指導上の留意点 (評価の観点とポイント)	資料・教材
導入		1) みそ汁の具に何を入れるか考える。 ・個人で付箋に記入。 ・全体に出していくようにする。	とうふ、ねぎ、油揚げ、みそ、大根、白菜、ごぼう、にんじん、豚肉、こんにゃく、さつまいも、じゃがいも、わかめ、のり、しめじ、しいたけ	ふせん 具材の絵
展開 1		2) 具に使う食材の仲間分けをする。 ・付箋を使って、大豆製品、肉類、野菜類、イモ類、きのこ類のグループごとに仲間分けをする。 ・野菜は季節を感じさせるようにするために春夏秋冬を書いた季節のシールを貼る。	・1年中いろんなみそ汁ができる ・みそ汁を作ってみたい。	カード ワークシート シール

過程	時間 (分)	子どもが行う 主な学習内容・活動	指導上の留意点 (評価の観点とポイント)	資料・教材
展開 2		3) 「やかましいみそ汁って何だろう」と問う。その意味を話し合うことで、みそ汁のよさについて知る。 や・野菜 か・海藻 ま・豆から作った物 豆腐・油揚げ 等 し・しいたけ等のキノコ類 い・いも類	・5種類の具材が入ることで、ご飯合わせると栄養価が安定することを伝える。	
展開 3		4) 作ってみようと思う「やかましい」みそ汁をワークシートに書く。 ・グループで絵か文を書き、みそ汁について説明する。	・みそ汁の具材を地域の食材から考えるようにして、地域の方をゲストティチャーに招いて助言をもらうようにする。	WS
まとめ		5) グループごとに発表する。	※家庭で実践するようにワークシートを家に持って帰る。	

やかましいみそ汁を作ろう

5年()組()番 名前()

5 評価・子供の反応

6 指導の様子(写真)

7 教材のイメージ(写真、図、給食を含む)

<やかましいみそ汁ってどんな具が入っていると思うかな？>

や…

か…

ま…

し…

い…



<オリジナルのやかましいみそ汁を考えよう>



8 事例提供元 武庫川女子大学 藤本勇二

・日本味覚協会「味覚ステーション」

<http://mikakukyokai.net/>

・うまみ調味料協会

<https://www.umamikyo.gr.jp/index.html>

<どんな人にオリジナルみそ汁を作ってあげたいですか？>

9 教材における対応ページ・・・ 第2章 第1節(1)～(3)

(3) 健康的な食生活を支える栄養バランス

～保育所等編～

1 題材名 年長児がプロデュースするお食事会「ありがとうの会」

2 題材設定の理由

約6年間給食やクッキングなどで培った「和食の基本」ごはん・味噌汁・おかずを子どもが実際に調理する事で、バランスの良い食事作りを体験し記憶に定着する事と地域の方・保護者に食べてもらい、感謝の気持ちを育てる。

3 目標 (ねらい)

誰かに食べてもらうために、献立作成・会場づくり・調理・配膳をする。

対象園児・期間	年長 4月～3月迄の1年間(準備期間含) 5領域：人間関係、環境 食育の項目：「食と人間関係」「食と文化」
---------	--

4 学習の流れ ごはんの炊き方を知る。味噌汁の作り方を知る。保存食を作る。

過程	時期	ねらい	子どもが行う主な活動	環境構成 (教材)	子どもの気づき
保存食を作る (干し筍) 展開1	4月	食材には匂があることを知る。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 筍を掘り、皮をむく。 2. ゆでる。 3. ゆであがった筍を薄く切り、バラの上の上に1枚ずつ天日にほす。 4. 毎日ひっくり返したり、かわくまで世話をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・竹林の安全確認 ・軍手、タオル、長袖、長ズボン、長靴を準備する ・かまどの準備 薪、おかま ・包丁、バラを準備 ・熱い筍で火傷をしないよう注意する 	<ul style="list-style-type: none"> ・自然のなかでの筍の生え方を知る。 ・筍がたくさん皮で覆われていることに気づく。 ・筍をほすと小さくなることを知る。 ・ゆでた筍の香りを経験する。
ご飯炊き 展開2	5月	ごはんが自分たちだけで炊けるようになる。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 米の測り方を覚える。 2. 1カップは1合。 3. 米の研ぎ方を覚える。 4. 炊飯器でたく。 	<ul style="list-style-type: none"> ・米、計量カップ、炊飯器を準備する 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯は水加減によって柔らかくなったり、硬くなったりする。 ・コメからご飯という呼び名を知る。
保存食作り (梅干し) 展開3	6月	<ul style="list-style-type: none"> ・保存食作りには手間暇がかかることを知る。 ・梅干しが出来るまでの行程の中を不思議に体験する。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 梅をちぎる。 2. 梅のへたを取る。 3. 塩漬けする。 4. シソを取りに行き揉む。 5. 梅酢ともんだシソをあわせる。 6. 梅を干しつける。 	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の方の畑の安全確認 ・長袖、長ズボン、タオル、長靴 ・梅を入れるコト ・水分補給 ・地域の方との連携 ・つながり 	<ul style="list-style-type: none"> ・梅の香り、色と梅干しの香りや色のちがいに気づく。 ・赤紫蘇をもむ時、梅酢による色の変化に気づく。
味噌作り 展開4	6月	味噌の材料をしる。	<ol style="list-style-type: none"> 1. エプロン、マスク着用、手洗いなどの準備を自分でする。 2. 熱い煮大豆を潰し、麴、塩をまぜていく。 3. 味噌玉を作り、おけに空気を抜きながら、投げ入れる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・茹で大豆、塩、麴、大きなビニール袋、おけ、貯蔵おけを準備する ・手洗いをしっかりするなど清潔にする 	<ul style="list-style-type: none"> ・茹で大豆を味見し、豆本来の甘み、豆の温度などを感じる。 ・豆をしっかりつぶさないと、味噌になりにくいことを知る。 ・塩、麴などを混ぜながら香りの変化に気づく。

過程	時期	ねらい	子どもが行う主な活動	環境構成 (教材)	子どもの気づき
展開 5 配膳	8～ 9月	自分たちで、茶碗などについて、お盆を使って配膳が出来るようになる。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 自分の分の茶碗、汁椀、お皿をお盆にのせて配膳のみをするおかわりは、自分で茶碗につく練習を始める。 2. おひつ、食缶から茶碗につぎ、自分の席まで運ぶ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・お盆をクラスの人 数分準備する。 ・お椀に上手に注げ るように、見守る。 ・こぼした時の処理 を知らせておき安 心してつげる環境 を作る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・配膳はお盆の上の お皿などが動かし ないように、水平に もつ。 ・お椀に汁を注ぐ時 は、左右の手がそ れぞれの役割を果 たして上手につげ ることを理解する。
まとめ の会 ありがとう	3月	ご飯、味噌汁、 筍の煮物を自分 たちで料理し、 お世話になった 方々に食べても らい、感謝の気 持ちをお互いに 伝え合う。	<ol style="list-style-type: none"> 1. エプロン、マスク着用 し手洗いをする。 2. 食材を切る、米を研ぐ。 3. ご飯を炊く、味噌汁を 作る（干し筍の煮物は、 干し筍を水でもどした 後は給食室で調理） 4. 出来たものを、配膳す る。 5. みんなで食す。 6. おかわりをすすめる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食材、包丁、ボウ ル、ザル、鍋など を準備する。 ・包丁などでけがを しないように使い 方などを知らせる。 ・配膳の時は、ぶつ からないように配 慮する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分たちで作った 料理がだし汁を しっかりとって いて、栄養バラン スの取れている、和 食の基本だと知る。 ・ありがとう、美味 しいと言ってもら い嬉しい気持ちに なる。

5 子どもの反応（評価）

- ・自分たちでメニューを考え、1年間通して食材を準備し、配膳の練習をし3月の本番を迎え、招待した方々より感謝の言葉や笑顔を頂き、とても嬉しい気持ちになっていた。

6 活動の様子（写真）



7 教材のイメージ（写真、図、給食を含む）

8 事例提供元 社会福祉法人 法輪学園
こども園るんびにい（大分県日田市）

9 教材における対応ページ

・・・ 第2章 第1節（1）、（2）、第2節（2）

(3) 健康的な食生活を支える栄養バランス

～学校編～

1 題材名 うま味って何味・・・？

2 題材設定の理由

昔から人間が感じる味は、酸(すっぱい)・苦(にがい)・甘(あまい)・辛(からい)・鹹(しおからい)の五種の味と言われてきました。しかし、この中の“辛み”は、味覚で感じるものではなく、「痛覚」や「温覚」で捉えられる。また、同じように“渋み”も口腔内の細胞によって知覚される感覚であると考えられており、「味覚」には含まれないとされる。では、五味のもう一つの味覚は何だろうか。それが“うま味”である。基本味は、“甘味”、“酸味”、“苦味”、“塩味”、“うま味”の5つである。うま味と聞いただけでは、大人でさえどのような味が想像することは難しいはずであり、この授業は、子ども達が実際にうま味の味を知り、うま味のよさに気づくことができる。また、その気づきを通して、子どもたちに食や食材の関心を持たせることができる。

3 本学習の目標 (ねらい)

味には5つの基本味があることやうま味のよさに気づき、食や食材の味に対する関心を持つこと。

対象学年・教科	5年生・家庭科
---------	---------

4 学習の流れ

過程	時間 (分)	子どもが行う 主な学習内容・活動	指導上の留意点 (評価の観点とポイント)	資料・教材
導入		1) 甘み、酸味、苦味、塩味が基本味であることを知る。 ・給食の献立表を利用して食材を4味に仲間分けする。	・甘味って聞いたことがあるのか。 ・塩味は「しおあじ」ではなくて「えんみ」。 ・4味に分類するワークシートと食材のカードを配布し、仲間分けする。	献立表 ワークシート 食材カード
展開1		2) 基本味には、もう一つ味があることを知る。 ・何味があるか考える。 ※一人ひとり考えたものを付箋に書きグループごとに画用紙に貼る。 ※どの食材が何味だと考えたのかグループごとに発表する。	・クリー味ー、楽し味、おいし味、辛味 など。	付箋 画用紙
展開2		3) だしを飲み、だしの味は何味か考える。 ※一人ひとり考えたものを付箋に書きグループごとに貼る。 ※黒板に画用紙を貼り、考えを確認し合う。	・だし味、コンブ味、深味、まろやか味 など。	昆布だし 付箋 画用紙

過程	時間 (分)	子どもが行う 主な学習内容・活動	指導上の留意点 (評価の観点とポイント)	資料・教材
展開 3		4) だしを飲み、考えた味がうま味の味であることを確認する。 ※WSの最後の空欄に「うま味」と記入する。	<ul style="list-style-type: none"> ・うま味の代表的な味わいは昆布だしの味であることを知る。 ・かつお節以外にも昆布、煮干し、しいたけなどからも出汁がとれることに触れる。 	WS
まとめ		5) 給食の献立を利用して食材を5味に仲間分けする。 ※食材のカードを使用し、ワークシートをもとに班内で仲間分けする。 <ul style="list-style-type: none"> ・おすましは、だしをとっているからうま味だ。 ・お味噌汁は、しょっぱいけれど、だしをとっているからうま味なのかな。 ・うま味は大切だという気づき。 	<ul style="list-style-type: none"> ・「うま味」は、美味しさを生む重要な役割を果たしていることに気づかせる。 ・うま味があれば塩分を摂る量を抑えることができる点に触れるようにする。 	食材カード WS

5 評価・子供の反応

6 指導の様子（写真）

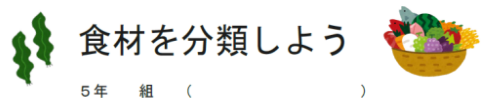
7 教材のイメージ（写真、図、給食を含む）



8 事例提供元 武庫川女子大学 藤本勇二

- ・日本味覚協会「味覚ステーション」 <http://mikakukyokai.net/>
- ・うまみ調味料協会 <https://www.umamikyo.gr.jp/index.html>

9 教材における対応ページ・・・ 第2章 第2節（2）、（3）



甘味	
塩味	
苦味	
酸味	
うま味	

(4) 自然の美しさや季節の移ろいの表現

～保育所等編～

1 題材名 たけのこの皮むきをしよう

2 題材設定の理由

家庭では生の筍を見たり、調理したりする機会が減っていて、野菜の形や生育にも興味を持ち、旬の野菜に親しみ関心を深めていく

3 目標 (ねらい)

野菜の生育や旬の野菜とは何か、旬の野菜の美味しさを感じていく

対象園児・期間	4,5歳児 5領域：健康 食育の項目：「食と健康」「食と文化」
---------	------------------------------------

4 学習の流れ

過程	時期	ねらい	子どもが行う主な活動	環境構成 (教材)	子どもの気づき
導入	10:00	<ul style="list-style-type: none"> 春の野菜の本から、旬に野菜について興味を持つ。 たけのこがどのように生えて成長するか知る。 	<ol style="list-style-type: none"> 絵本や図鑑から張るの野菜の種類や生育などを知る。 野菜に親しみを持つ。 身近では見ることの難しいたけのこの生育について知り、興味を持つ。 	<ul style="list-style-type: none"> 図鑑：「たけのこずんずん」サン・チャイルド 絵本 たけのこの絵本 いす 	<ul style="list-style-type: none"> 図鑑から春は野菜が多くあることを知る。 春の野菜について何があるか知る。 たけのこの生長の速さについて知り驚く。
展開1	10:15	<ul style="list-style-type: none"> たけのこを写生することにより、さまざまな特徴に気づく。 	<ol style="list-style-type: none"> たけのこを写生を行う。 感じたまま描けるよう見守り、思い思いの表現をする。 じっくりみることによって特徴を掴み、理解を深める。 	<ul style="list-style-type: none"> たけのこ クレヨン 画用紙 	<ul style="list-style-type: none"> 一つ一つのたけのこの形の違いや色の違いに気づく。 太陽の光が当たると皮の色がピンクや紫に見えることに気づく。
展開2	10:40	<ul style="list-style-type: none"> たけのこの皮むきをすることで、皮の質感や匂いなど5感で感じる。 	<ol style="list-style-type: none"> 子どもが剥きやすいよう保育者はたけのこを支え、たけのこの皮をむく。 皮に触れることで感触を楽しみ、匂いなどを感じる。 	<ul style="list-style-type: none"> たけのこ ビニールシート 新聞紙 ボウル 	<ul style="list-style-type: none"> 皮をむくとたけのこの水分が出ることや匂いを感じる。
展開3	10:50	<ul style="list-style-type: none"> 1本は保育者が縦に切り、断面の様子を知る。 	<ol style="list-style-type: none"> 縦に切った断面を見ることで、中の様子を知る。 		<ul style="list-style-type: none"> 断面を見て、「お部屋みたくなっているね」と驚く。

過程	時期	ねらい	子どもが行う主な活動	環境構成 (教材)	子どもの気づき
展開 4	11:00	<ul style="list-style-type: none"> 自分たちで剥いたたけのこを給食室に運び、作ってくれている人の存在を知り、感謝の気持ちを持つ。 	<ol style="list-style-type: none"> 剥いたたけのこをボウルに入れ、給食室に運ぶ。 栄養士の先生にたけのこを渡し、「お願いします」と挨拶をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ボウル 	<ul style="list-style-type: none"> 丸々のたけのこの重たさに気づく 給食室に運び、毎日給食を作ってくれている人の散在を知る。 作ってくれる人への感謝の気持ちを持つ。
まとめ	15:00	<ul style="list-style-type: none"> たけのご飯を食べ、旬の野菜の美味しさを知る。 自分たちで剥いたたけのこを振り返りつつ食べる。 	<ol style="list-style-type: none"> 「おいしいね」と言いながら、たのしく食べていく。 「ここはお部屋のところかな？」など皮むきをしたことを思い出しながら食べる。 	<ul style="list-style-type: none"> 箸 ランチヨンマット たけのご飯 お茶 	<ul style="list-style-type: none"> 旬の野菜は甘くおいしいことを知る 自分たちで剥いたたけのこの美味しさを感じる。 皮むきをしたことを振り返りつつ食べ、楽しさを感じていく。

5 子どもの反応（評価）

- 初めての筍に触れ、大きさや固さ、匂いや感触などを感じることが出来ていた。
- 実際に触れることで、筍への興味が湧き、「ここはどうなっているのだろうか？」などの疑問を持ったり、写生をして観察することで、光が当たることで皮の色が変化して見えたりと子どもだからこそその疑問や発見があることも保育者は学ぶことが出来た。
- 実際に自分たちが剥くと野菜が苦手な子ども喜んで食べる姿があったので、体験を通じての学びの効果は大きいものだった。

6 活動の様子（写真）

7 教材のイメージ（写真、図、給食を含む）



8 事例提供元 社会福祉法人興善会 子供の家愛育保育園

9 教材における対応ページ

- ・・・ 第2章 第1節（1）、第3節（1）

(4) 自然の美しさや季節の移ろいの表現

～学校編～

1 題材名 食べないのに包むのはなぜ？

2 題材設定の理由

食材には「旬」があります。その食材が本来育つ「旬」と呼ばれる時期には、その食材が持つ力が最大限に引き出され、最も美味しいと言われています。しかし、近年ではいつでもどんな食材でも食べられるようになり、どの食材がいつ旬なのか、旬とは何か、わからない人が多くなってきたようです。本授業では、身近で旬の食材を扱うことが多い給食から旬の食材を知り、調べていくことで旬の食材のよさを理解させます。自分の食生活を振り返り、普段の生活にも旬を取り入れていってもらいたいと願っています。

3 本学習の目標（ねらい）

葉っぱを食べ物に利用したり、花を食べたりする例を通して、季節や花を楽しむ日本の食文化の豊かさを知る。

対象学年・教科	5年生・家庭科
---------	---------

4 学習の流れ

過程	時間 (分)	子どもが行う 主な学習内容・活動	指導上の留意点 (評価の観点とポイント)	資料・教材
導入		1)子どもの日に食べる行事食を話し合う。 ※柏餅 ※粽	<ul style="list-style-type: none"> ・ 柏の葉は新芽が出ないと古い葉が落ちないという特徴があり、子孫ができなければ家が断絶してしまう武家社会ではことのほか重宝され、端午の節句に食べる習慣ができた。 ・ 柏餅や粽以外にも端午の節句の行事食は北海道では葉っぱの形をしている「べこ餅」など各地域で存在することを紹介する。 	柏餅と粽の写真
展開1		2)食べないのに葉っぱを使う理由を話し合う。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 香りがより美味しさを引き立てる、殺菌力や抗菌力で、美味しく食べられる期間を長くする、調理するとき（蒸すなど）に他の食材とくっつかないようにするためなどを伝える。 	
展開2		3)葉っぱを食べ物に利用した例を見つける。 ※お菓子（桜もちなど） ※寿司 柿の葉寿司 朴葉寿司など ※かいしき 笹の葉、ゆずり葉など	<ul style="list-style-type: none"> ・ 給食の献立表や料理の図鑑等から葉っぱを利用した例を探すようにする。 ・ 葉を使うことで抗菌・抗酸化作用に優れ、すし飯を乾燥から防ぐ以外に保存性を高める効果があることに触れる。 ・ ナンテンは、「難転」として、災難に合わないよという願いが込められていることを紹介する。 	葉っぱを利用した食べ物の写真

過程	時間 (分)	子どもが行う 主な学習内容・活動	指導上の留意点 (評価の観点とポイント)	資料・教材
まとめ		4)花を食べる例にも触れて、季節や花を楽しむ日本の食文化の豊かさを知る。	・重陽の節句の菊酒を例に行事食や刺身の添えになる食用の花を紹介する。	花食の写真

5 評価・子供の反応

6 指導の様子 (写真)

7 教材のイメージ (写真、図、給食を含む)



8 事例提供元 武庫川女子大学 藤本勇二

9 教材における対応ページ・・・ 第2章 第3節 (1)

(5) 正月などの年中行事との密接な関わり

～保育所等編～

1 題材名 「お餅つき」

2 題材設定の理由

もち米を蒸かしてこねると米がつぶれ粘りが出る。それをまとめると餅になる不思議さを知る。

3 目標（ねらい）

年末やお正月にお餅つきをする由来や意味を知る。

対象園児・期間	5歳児 12月頃 5領域：環境，食育の項目：「食と文化」「料理と食」
---------	---------------------------------------

4 学習の流れ ・もち米からお餅になる過程を知る。
・衛生面に配慮しながら、餅つき体験をする。

過程	時期	ねらい	子どもが行う主な活動	環境構成 (教材)	子どもの気づき
導入1	12月 餅つきの 数日前	年末・お正月 に餅をつく意 味を知る。	保育者の話や写真などで 餅つきについて知る。	写真 お餅 *本物を用意する	・お餅つきをする 意味を知る。 (保存食・お祝い の時、行事食等) ・お餅を食べる理 由を知る。
導入2	餅つき 前日	1つ1つ準備が あることを知 る。	・保育者がもち米を洗う 様子を見る。 ・前日にもち米を水につ けて準備することを知 る。	もち米 洗った米を入れる物	・うるち米ともち 米の違いを知る ・もち米を水に浸 して一晩おかな ければならぬこ とを知る。
展開1	当日	餅が出来上る 過程を知る。	・もち米の水を切り蒸す 準備を見る。 ・薪を燃やして火をおこ しセイロにもち米を入 れて蒸すのを見る。 ・もち米が蒸し上がった のを見る(硬さを食べ て確かめる) ・臼にお湯を入れて温め るのを見る。	臼 杵 かまど 羽釜 セイロ 薪	・もち米をセイロ に入れて蒸し上 がったものを味 見をし触感の違 いに気づく。
展開2		衛生面に気を 付けて、手洗 い消毒を確実 に行う。	・蒸し上がったもち米を 臼に入れ杵でつき餅に していく様子を見る。 ・手洗い、消毒をして、 エプロン、三角巾をつ けて餅がつきあがるの を待つ。 ・子ども用の杵で順番に つく。	洗剤 消毒 タオル エプロン 三角巾	・もち米ともち米 が杵でつくこと により子も粒の かたがなくな ることに気づく。

過程	時期	ねらい	子どもが行う主な活動	環境構成 (教材)	子どもの気づき
展開 3		お餅つきには 役割分担がある 事を知る。	<ul style="list-style-type: none"> ・お餅をつくためにつく人、杵どり、蒸すために火の調整をしたりたくさんの方が関わっていることを知る。 ・つきあがった餅を食べる。 (手洗い、消毒をした手に手渡しで小さくちぎった餅を渡してもらい、自分で丸める)	餅 片栗粉	<ul style="list-style-type: none"> ・沢山の人の協力でお餅ができることを知る。 ・つきあがった餅の触感を感じる。
まとめ		餅がのびたりするので気を付けて食べる。	<ul style="list-style-type: none"> ・片栗粉をつけて手に餅がつかないように丸める。 ・丸めた餅をきな粉又は砂糖醤油につけて良く噛んで食べる。 ・食べた後、片栗粉や餅の硬くなったのが手についているのでぬるま湯などで洗う。 	餅を入れるバット きな粉 砂糖醤油 皿 ぬるま湯 たわし他	<ul style="list-style-type: none"> ・片栗粉をつけないと手に餅が付き乾くと取れない。 ・餅は小さく切って食べないとうまく呑み込めない。 ・硬くなった餅はぬるま湯で取れやすい。

5 子どもの反応（評価）

- ・年末・お正月にお餅をつく理由がわかる
- ・お餅つきには、たくさんの方が関わり力を合わせて出来あがることを知る事ができた

6 活動の様子（写真）

7 教材のイメージ（写真、図、給食を含む）



8 事例提供元 社会福祉法人 幸陽会 春日こども園（広島県福山市）

9 教材における対応ページ・・・ 第2章 第4節（1）

(5) 正月などの年中行事との密接な関わり

～学校編～

1 題材名 わけあって入っています

2 題材設定の理由

昔は、今よりもお正月を特別な日としていた。お正月は家族全員が新しい年を迎えることができたとして、家族全員の誕生日として考えられていた。なぜかという、昔は数え年で年齢を数えていたからである。お正月と家族全員の誕生日を兼ねていた、とてもめでたい日に食べるものが「おせち料理」になる。また、おせちに作り置きで保存がきく食材なのは、「神様をお迎えした新年に台所を騒がせてはいけない」という考えがあるからです。こうしたおせちのいわれを理解することを通して、「日本型食生活」の大切さに目を向ける授業です。

3 本学習の目標（ねらい）

おせち料理のいわれについて考え、日本型の食事の特徴とそのよさに気付くこと。

対象学年・教科	6年生・家庭科
---------	---------

4 学習の流れ

過程	時間 (分)	子どもが行う 主な学習内容・活動	指導上の留意点 (評価の観点とポイント)	資料・教材
導入		1) お正月の料理を考える。 ・お雑煮、お餅、おせち ※おせちには何が入っていたか発表する。 ・黒豆、数の子、海老、巻いている卵。	・子供たちの発表からお節に焦点を当てる ・発表されたお節の食品カードを黒板に貼っていく	食品カード
展開1		2) お節料理の絵に塗る色を班で話し合う。 ・「数の子だから黄色だね」。 ・「これは海老だ！」。 ・「これはなんだろう」。	・一人一枚、おせち料理の紙を配る。 ・各班で話し合いをさせる。	白黒 おせち料理の紙
展開2		3) おせち料理の絵に色を塗る。 ※カラーのおせち料理の紙に色を塗っていく。 ・「これは黒豆だったんだ」 ・「食べたことあるけど何かわかんない」	・一人一枚、カラーのおせち料理の紙を配る。	カラー おせち料理の紙
展開3		4) 『いわれ』について知る。 ※どんないわれをしているか聞く。	・結婚式の鯛。 ・受験前のトンカツのいわれを説明 ・いわれとは、料理に込められている意味や由来のこと。	

過程	時間 (分)	子どもが行う 主な学習内容・活動	指導上の留意点 (評価の観点とポイント)	資料・教材
展開 4		5) どの『いわれ』が、どの料理に繋がっているか考える。 ※班ごとに相談し、いわれと料理の組み合わせを考える。 ※ワークシートに記入させる ※各班の代表者が順番に出て組み合わせせていく。	<ul style="list-style-type: none"> ・れんこん・将来を見通す ・黒豆 …まめに働く ・昆布巻き・喜ぶ ・数の子 …子孫の繁栄 ・田作り …豊かな実り ・海老 …長生きを願う 	黒板 料理の短冊 いわれの短冊 ワークシート
まとめ		6) 『いわれ』について振り返り。日本型食生活のよさについて考える。	<ul style="list-style-type: none"> ・行事食の『いわれ』についても興味をもつよう促す。 	

- 5 評価・子供の反応
- 6 指導の様子 (写真)
- 7 教材のイメージ (写真、図、給食を含む)

板書

・いわれとは？

→料理に込められている意味や由来のこと

おせちには
幸せを願う気持ちが込められている

わけあって入ってます

<お正月> ・おもち ・お雑煮 ・おせち・・・ ・お年玉	<table border="1" style="border-collapse: collapse; width: 100%;"> <tr> <td style="width: 33%; text-align: center;">絵</td> <td style="width: 33%; text-align: center;">絵</td> <td style="width: 33%;"></td> </tr> <tr> <td style="width: 33%;"></td> <td style="width: 33%;"></td> <td style="width: 33%;"></td> </tr> </table>	絵	絵					<table border="1" style="border-collapse: collapse; width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;">料理</td> </tr> <tr><td style="height: 20px;"></td></tr> <tr><td style="height: 20px;"></td></tr> <tr><td style="height: 20px;"></td></tr> </table>	料理				<table border="1" style="border-collapse: collapse; width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;">いわれ</td> </tr> <tr><td style="height: 20px;"></td></tr> <tr><td style="height: 20px;"></td></tr> <tr><td style="height: 20px;"></td></tr> </table>	いわれ			
絵	絵																
料理																	
いわれ																	

8 事例提供元 武庫川女子大学 藤本勇二

- ・ <http://kinnminn.com/559.html>
- ・ <http://motoharu.jp/5092.html>
- ・ <http://www.rcc.ricoh-japan.co.jp/rcc/breaktime/untiku/081222.html>

9 教材における対応ページ・・・ 第2章 第4節 (1)

発行：農林水産省 食料産業局 食文化・市場開拓課 和食室

企画・編集：株式会社ピーアールセンター
株式会社プリプレス・センター
三信化工株式会社
いただきます.info

本書は、平成31年度国産農産物消費拡大事業のうち
「和食」と地域食文化継承推進事業「和食文化継承の人材育成等事業」
検討委員による監修及びワーキンググループメンバーの協力により作成しました

検討委員（五十音順・敬称略）

* 伊藤 美穂 東京栄養食糧専門学校 准教授
日本女子大学 非常勤講師・学術研究員

* 大久保 洋子 一般社団法人 和食文化国民会議 調査研究部会長
日本家政学会食文化研究部会 副部会長

* 香川 明夫 女子栄養大学・女子栄養大学短期大学部 学長
香川栄養学園 理事長

* 酒井 治子 東京家政学院大学 人間栄養学部 人間栄養学科 教授

坂崎 隆浩 社会福祉法人 日本保育協会 理事
社会福祉法人清隆厚生会園ひがしどり理事長(園長)

迫 和子 公益社団法人 日本栄養士会 専務理事

長島 美保子 公益社団法人 全国学校栄養士協議会 会長
島根県立大学 松江キャンパス 非常勤講師

藤本 勇二 武庫川女子大学 短期大学部 幼児教育学科 准教授

※印の委員はワーキンググループメンバーを兼務

ワーキンググループメンバー（五十音順・敬称略）

青木 恵里佳 社会福祉法人 興善会
子供の家愛育保育園 副園長

大森 桂子 社会福祉法人 桑の実会
国分寺Jキッズステーション

村山 佳子 公益社団法人 全国学校栄養士協議会 理事

