



雪の輪



春霞 (エ(え)霞)



雷文



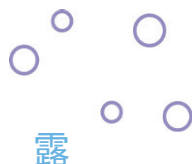
雪華

## 第3章

# 子ども和食文化の 形成を支える



秋草



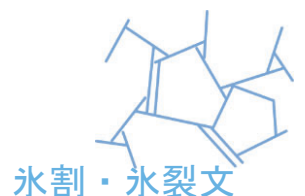
露



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<sup>※1</sup>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<sup>※2</sup>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

（平成27年度）（令和2年度）

41.6% ⇒ 50%以上

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

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

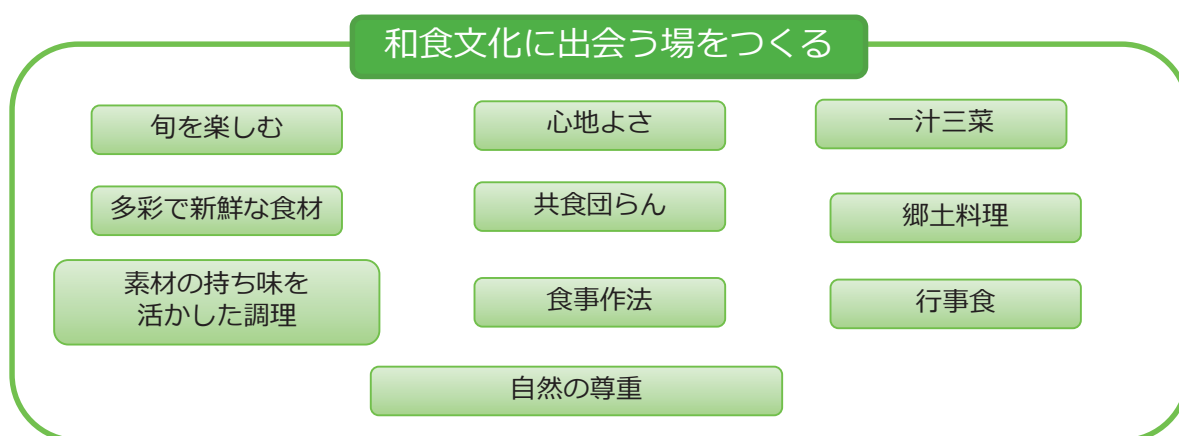
食べることは生きるための基本であり、子どもの健やかな心と身体の発達に欠かせないものである。子どもの健やかな心と身体を育むためには、「なにを」「どれだけ」食べるかということとともに、「いつ」「どこで」「誰と」「どのように」食べるかということが、重要である。人との関わりも含め、これらのほどよいバランスが心地よい食卓を作り出し、心の安定をもたらし、健康な食習慣の基礎になる。また、そうした安定した状態の中で、食べるという自分の欲求に基づき行動し、その結果から学ぶ自発的体験を繰り返す行うことで、子どもの主体性が育まれることにもなる。

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のが大切である。

#### 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

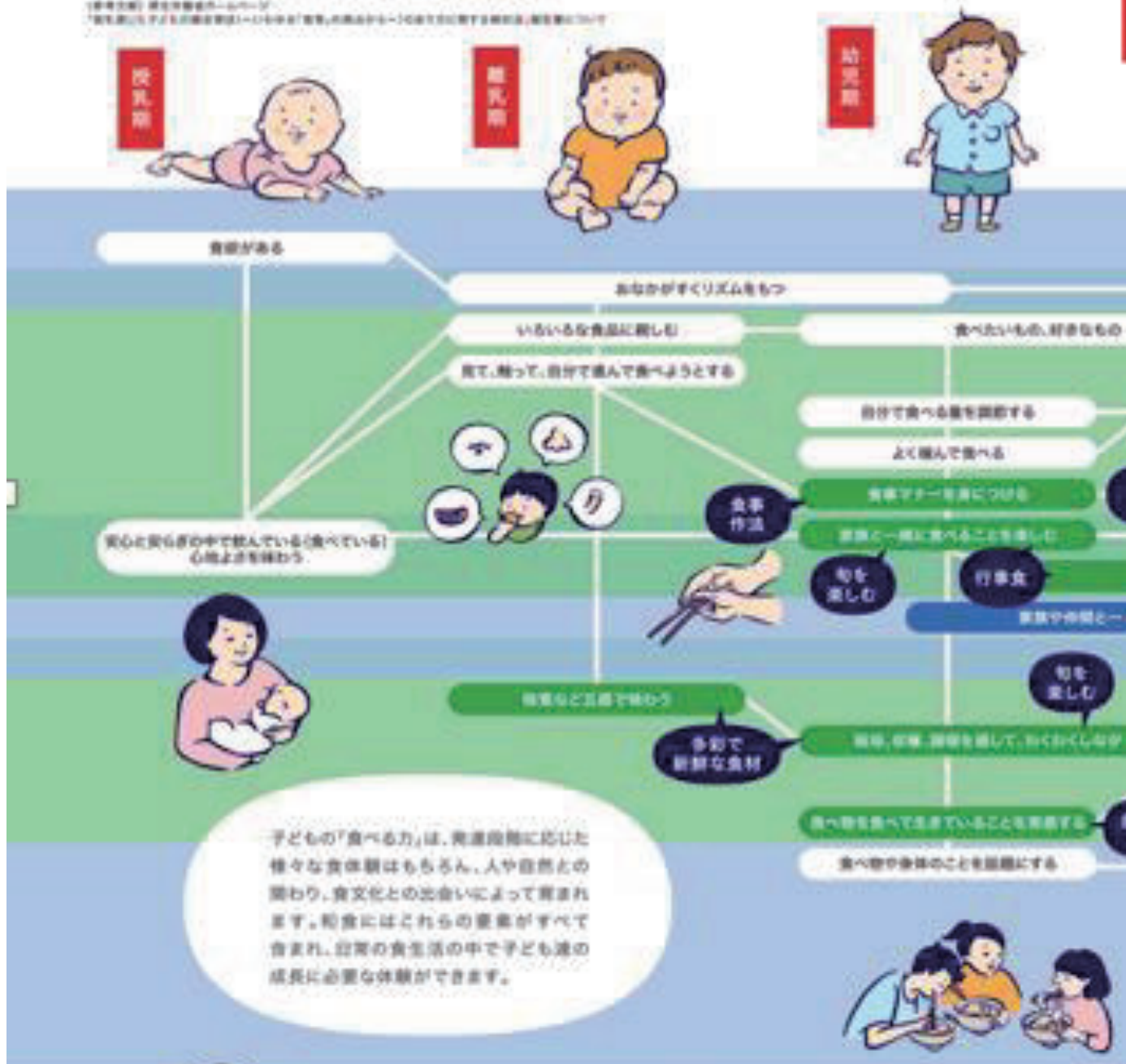
どんな子どもに育てて欲しいか

## 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〕食文化政策のホームページ

\*写真裏に子どもが成長する様子（1〜3歳）のイラスト、成長から〜3歳までの食生活のイメージ、和食文化について



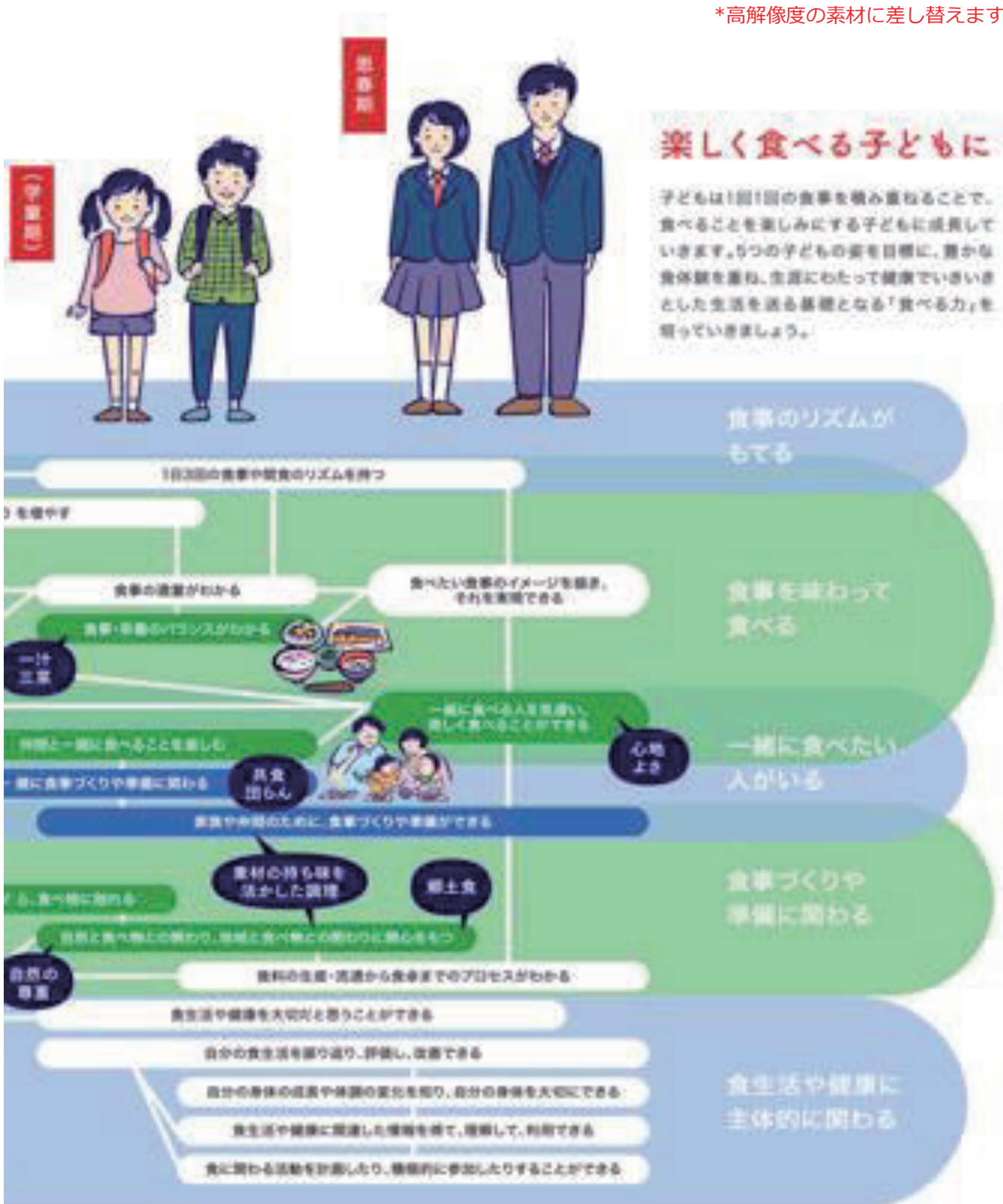
地域とのつながり



\*高解像度の素材に差し替えます

## 楽しく食べる子どもに

子どもは1日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。3つの子どもの姿を目標に、豊かな食体験を重ね、生活にわたって健康でいきいきとした生活を送る基盤となる「食べる力」を培っていきましょう。



自然・文化・社会経済



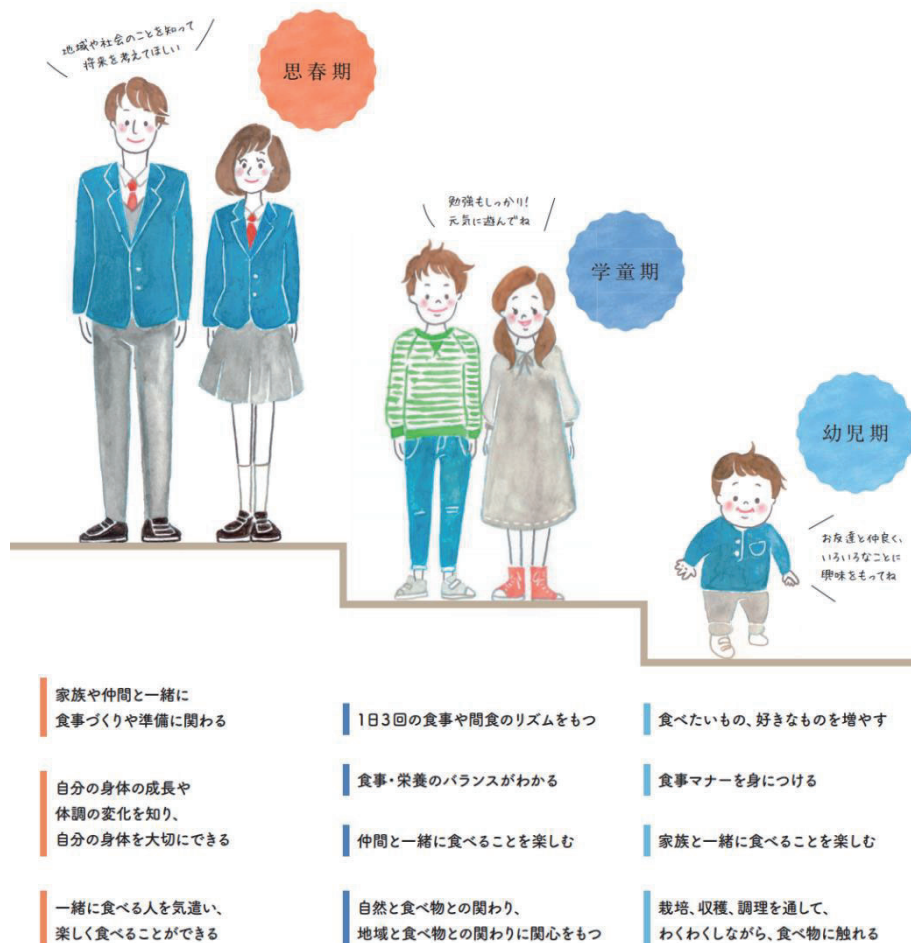
# 第3節 創ろう！ 乳幼児期から学童期にかけて、和食文化を学ぶ場を

## 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、料理と一緒に作り、「和食」の魅力を共感する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