

和食給食

食べて学ぶ日本の文化



もくじ

和食文化の特徴	2
和食文化の継承と給食の役割	4
「和食給食」を推進するための5つの提案	6
〔和食料理人と連携した和食推進の取組〕	
1：日本の誇り、「和食」の大切さを知る（中央区立銀座中学校×銀座 小十 奥田透）	8
2：彩りで食べる意欲を刺激する（世田谷区立尾山台小学校×日本料理 雄 佐藤雄一）	10
3：センター給食で和食を提供する（国東市立国東小学校×日本料理 賛否両論 笠原将弘）	12
4：出汁の魅力を伝える（枚方市立招提小学校×お料理 宮本 宮本大介）	14
5：苦手を和食で克服する（八戸市立種差小学校×ほむら 小笠原一芸）	16
6：地産地消の魅力を伝える（岐阜市立境川中学校×日本料理 うを仁 白井規郎）	18
7：和食の基礎調味料を駆使する（いわき市立平第二小学校×美味いもん屋 わ多なべ 渡邊達也）	20
8：お皿の向こうに思いを馳せる（下関市立安岡中学校×日本料理 つか佐 川口順一郎）	
9：地域の名産品を伝える（函館市立昭和小学校×割烹旅館 若松 成田正吾）	
10：おいしさを表現する（大阪府立吹田支援学校×京料理 たか木 高木一雄）	22
11：ベテランから若手への継承（芦屋市立山手小学校×京料理 たか木 高木一雄）	22
12：もてなしの心を養う（北九州市立藤木小学校×御料理 まつ山 松山相三）	24
13：ハレの日の和食（金沢市立三馬小学校×なすび亭 吉岡英尋）	26
14：料理人を訪ねよう（和泉市立南池田中学校×懐石料理 喜一 北野博一）	28
15：給食で魚と親しむ（南房総市立嶺南中学校×鮭 小野 小野淳平）	30
16：家庭の食卓を考える（広島市立比治山小学校×和ごころ 田じま 田島隆史）	32
〔「和食」を支える役者たち〕	
調味料 / うま味 / 砂糖 / 大豆	34
〔企業と連携した和食推進の取組〕	
昆布の素顔（川西市立川西小学校×フジッコ）	42
砂糖で和食の世界を広げる（大田区立赤松小学校×三井製糖）	44
大豆のチカラ（宝塚市立安倉北小学校×マルヤナギ）	46
鯉節が「和食」に欠かせない理由（墨田区きりんやアカデミー×にんべん）	
「発酵」という知恵を伝える（江東区立第五砂町小学校×キッコーマン）	
「和食」と海藻の関係を理解する（港区立青南小学校×理研ビタミン）	
味噌汁で知る「和食」の地域性（杉並区立馬橋小学校×マルコメ）	
器から学ぶ「和食」の本質（練馬区立光が丘四季の香小学校×三信化工）	48
和食継承推進協議会での意見・提言	50
和食給食応援団の紹介	52

「和食」を愛する心を育てる。

「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されてから1年。登録が追い風となり、様々なところで「和食」という言葉が聞かれるようになりました。学校給食でも「和食」をテーマとしたり、勉強会が開催されたりと、「和食」の魅力を改めて認識する気運が高まっています。

幼少期は、食の大切さを学ぶ重要な時期です。家庭において、伝統的な食文化を伝えることが難しくなっている今、「和食」は何を重んじ、何を楽しみとし、どのようにして現在の形になってきたのかを伝える場として、給食のはたす役割は大きくなっています。そして、それが出来るのは、栄養教諭・学校栄養職員の皆様なのです。

本冊子では、「平成26年度日本食・食文化の世界的普及プロジェクト」のうち和食継承のための青少年等への情報発信事業」において、和食料理人の方々が学校給食で和食献立の提供に取り組んだ成果を紹介しています。本冊子が、児童生徒に「和食」の大切さを伝える一助となれば幸いです。

和食文化の特徴

「和食」は「日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。
私たちは普段、和食という言葉で日本の料理を指す単語として使っていますが、食材が季節に合わせて変わることや、料理の手法、構成、料理を盛り付ける器や食べ方、さらには食べる際に込められる気持ちや年中行事との関わりなどもユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」という食文化には含まれています。
つまり「和食」は単なる“料理”ではなく“食べることに関する日本人の習わし”です。
では、和食文化にはどんな特徴があるのでしょうか？ここでは主な特徴について説明します。



多様で新鮮な食材と
その持ち味の尊重

日 本は南北に長く、周囲を海に囲まれているため海岸線が長い一方、国土の75%が山地であるなど、海、山と多様な自然が広がっています。また、モンスーン気候の影響で四季がはっきりとしており、地域ごと、季節ごとに多様な食材を得られます。
和食文化には船上での活け締め技術や、鮮魚の味や食感を損なわないように切るための多彩な調理道具、あるいは、清らかな豊富な水を活用したお浸しなどの調理技術を始め、様々な種類の豊かな食材の持ち味を活かすための「知恵」や「工夫」があります。

健康的な食生活を支える
栄養バランス

和 食文化が健康的であるとされる理由は多々ありますが、栄養バランスの良さやカロリーの低さなども挙げられるでしょう。「御飯」「汁物」「香の物」(漬物)を基本にして、種類が豊かな食材でつくる「菜」(おかず)を合わせる和食の献立の組み合わせ
わせは、多くの種類の食品を摂取できる食事スタイルのため、栄養のバランスがとりやすいのです。また、出汁のうま味や発酵食品を巧みに使った動物性油脂の少ない食生活も実現しており、日本人の長寿や肥満防止に役立っているといわれています。



自然の
美しさや
季節を表現

食 事に際して、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも和食文化の特徴のひとつです。季節の花や葉などで料理を飾り付けたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、食事を楽しむ空間と時間を演出しながら季節感を楽しむのです。単に見た目の美しさを追求するのではなく、自然や季節を慈しむという心が、この特徴を支えているともいえます。



年中行事との
密接な関わり

正 月のお節料理やお雑煮から始まり、各種の節句や地域の祭などを経て、大晦日の年越しそばにいたるまで、和食文化は様々な年中行事との関わりがあります。
「同じ釜の飯を食う」「ひとつの鍋を囲む」などといった言い回しにも見られるとおり、
祭などの行事の際に、地域の人々が集まって食事の時間をともに過ごすことで、家族や地域の絆が強まるなど、行事と食事は密接な関係があります。さらに、日本各地には様々な独自の年中行事があり、それが地域色豊かな行事食となっ