

子どもに伝えたい和食文化! 11月24日は「和食の日」



「和食」をはじめとする日本の食文化を大切にして、日々の生活に活かしましょう

- 和食の形である主食・主菜・副菜を基本とした「一汁三菜」は、多様な食材の組み合わせにより、複数の栄養素をバランスよく摂取することができます。
- 和食の基本の「だし」のうま味を活用することで、動物性脂肪の少ない食事を実現できます。
- また「だし」のうま味は他の味を引き立てるので減塩にもつながります。

子どもと食事を通して楽しい時間を共有しましょう

和食レシピをホームページに掲載しております



「だし」の取り方



おでん



なすと鶏肉の煮物

わしょく 和食クイズ みんなで「和食」クイズに挑戦しよう!



① **問題** 日本の食料自給率は、何%でしょうか? (令和3年度:エネルギーベース)

A 88% B 68%
C 38% D 18%

② **問題** 食事のとき、正しいことはどれでしょう

A 手をお皿のように食べ物の下に添える
B おかずと汁、ご飯を交互に食べる
C 箸を持ってから、ご飯茶碗を持つ
D 魚をひっくり返して食べる

③ **問題** 「だし」について正しいものはどれでしょう

A カロリーが高いため摂りすぎると太る
B 塩分がたかく健康に良くない
C だしを取る昆布は、東シナ海でも採れる
D 塩や油が少なくてもおいしく感じるので健康に良い

④ **問題** おせち料理の伊達巻の意味は何でしょう

A 学業成就 B 不老長寿
C 商売繁盛 D 子孫繁栄

⑤ **問題** 世界で長期間にわたり栄養不足で生活が困難な人はどれくらいいるでしょう (令和3年度)

A 約10,000人に一人
B 約1,000人に一人
C 約100人に一人 D 約10人に一人

⑥ **問題** 世界で生産されている食料のうち、捨てられている食料はどれくらいでしょう

A 1/3 B 1/8 C 1/12 D 1/30

illustration:matsu(マツモトナオコ)

※「和食」クイズの正解 ①-C ②-B ③-D ④-A ⑤-D ⑥-A



特別展 **和食**
日本の自然、人々の知恵
Special Exhibition WASHOKU
Nature and Culture in Japanese Cuisine
—More Delicious with More Knowledge—

2023 10.28 Sat → 2024 2.25 Sun

国立科学博物館 東京 上野公園
National Museum of Nature and Science (Ueno Park, Tokyo) 以降全国巡回予定

主催:国立科学博物館、朝日新聞社 後援:文化庁、農林水産省、和食文化学会、和食文化国民会議



いいにほんしよく
11月24日は
「和食の日」

だしで味わう和食の日

ユネスコ・和食編



伝えよう、和食文化を。

2023年12月4日

「和食」ユネスコ無形文化遺産登録10周年

ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」4つの特徴

1 多様で新鮮な食材を使い
その味わいを活かす

日本は海、山、川と豊かな自然に恵まれ、地域ごとに多くの食材があり、その味わいを活かす調理方法があります。



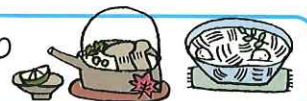
2 健康的な食生活を営む

和食は栄養のバランスをとりやすく、だしとうま味により、動物性油脂や食塩のとり過ぎをおさえることができます。



3 自然の美しさや季節の
変化を楽しむ

季節の花や葉を料理にあしらったり、料理に合う器を使ったりして、春夏秋冬の季節を感じる工夫をしています。



4 自然の恵みに感謝する

正月などの年中行事は、豊作や健康を願うもの。家族や地域のひとともに食べ物を用意し、食べることで絆を深めてきました。



いろいろなか「だし」

「だし」とは、昆布や鰹節などを煮だした汁のこと。水やお湯を使ってうま味をひきだしたものが「だし」です。「だし」のうま味は、和食の味の基本となります。

こんぶ
昆布

乾燥させた昆布を使います。

かつおぶし
鰹節

鰹を煮て煙でいぶして乾燥したもので、世界一硬い食品といわれ、薄く削って使います。

にぼ
煮干し

イワシ等小魚を茹でて乾燥させたものです。

※ほかにも干し椎茸や干しエビ、焼きアゴ(トビウオ)などもおいしい「だし」になります。

詳しくは、「和食の4つの特徴を知ろう！」

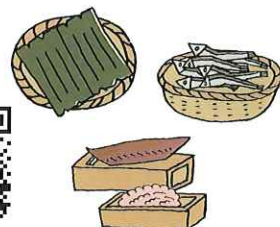
和食の4つの特徴

1. 多様で新鮮な食材と、その食材の味わいを活用
2. 健康的な食生活を支える栄養バランス
3. 自然の美しさや季節の移ろいを表現
4. 正月料理などの年中行事との密接な関わり

和食の特徴に目心の側面も大きい！

ユネスコに登録された「和食」の特徴が簡単に分かる動画コンテンツを見てみよう！

和食会議 ユネスコ動画



和食とSDGs ~「地産地消」は多くの目標に貢献できる~
「地産地消」：地元で生産されたもの(主に農作物や水産物)を地元で消費する

12 つくる責任
消費責任

販売期間が長くなる
食品廃棄の削減

13 気候変動に
具体的な対策を

長い距離を運ぶ必要
がなくなる
温室効果ガスの削減

14 海の豊かさを
保つ

地元の資源保護につながる
魚の獲り過ぎを抑える

15 陸の豊かさを
保つ

地元の資源保護につながる
輸出のための農地作りによる
森林伐採を抑える

一般社団法人 和食文化国民会議は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。

詳しくは、「和食とSDGs」

私たちの身近な生活の中にある「和食」から持続可能な社会への貢献につながることを考える！

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

「和食」から持続可能な社会への貢献を考える！
“できることから、やってみよう”

和食会議 SDGs

