

11月 給食だより

令和7年10月31日

練馬区立大泉学園中学校

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

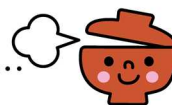


11月24日は「いい日本食」の語呂合わせから「和食の日」と定められています。

和食は健康によいだけでなく、日本人の伝統的な食文化が表現された食事です。

近年、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、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へ登録されました。料理としての和食だけでなく、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」が世界から注目されています。和食の良さを大切にしていきたいですね。

「和食」の特徴



多様で新鮮な食材 とその持ち味の尊重	健康的な食生活を 支える栄養バランス	自然の美しさや 季節の移ろいの表現	正月などの年中行事 との密接な関わり

「和食」に欠かせないもの



ご飯として食べるほか、
団子や餅にしたり、発酵
させて調味料にしたりと、
形を変えて用いられます。



昆布やかつお節、煮干し、
干しいたけなどの食材から
「うま味」を引き出したもの
で、和食の味の基本です。
「うま味」は日本人が発見した
日本独自の味覚で、海外でも
「UMAMI」と呼ばれます。



微生物の力を利用して、
独特な風味やうま味を作り
出した発酵調味料の数々も、
和食には欠かせません。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく
並べましょう。



心を込めた
「いただきます」
「ごちそうさま」



お箸を正しく
使いましょう。



地域に伝わる郷土料
理や行事食を味わっ
てみましょう。

