

きゅうしょくだより

渋谷区立幡代小学校
校長 山本浩司
主任栄養教諭 島崎聡子
令和7年10月29日

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」というと何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

一方で、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。これは料理としての和食だけでなく、「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」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。



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

米



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ています。

だし



昆布やかたお節、煮干し、干し椎茸などの食材から「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」と呼ばれています。

発酵調味料



微生物の力を利用して生まれた発酵調味料は、独特な風味やうま味を作り出し、和食には欠かせません。

11月24日は「和食の日」（(一社)和食文化国民会議制定）です。日本人の伝統的な和食文化を改めて見つめ直し、その大切さを考える日として制定されました。後日「和食の日」にちなんでリーフレット「だしで味わう和食の日」を配付いたします。ご家族でお読みください。

実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう

校庭や緑道公園の木々が色付き始め、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里芋など、様々な作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきましょう。



食事を支える人たち



～つくってみませんか～

< 焼きりんご >

(材料) (りんご1個分の目安量)
りんご 中1個
砂糖 大さじ1
バター 6g
シナモンパウダー 少々

※りんごの品種は、給食では「紅玉」を使用しました。独特の酸味や甘みがあり、香りがよく仕上げることができました。シナモンパウダーは使わなくてもかまいません。

- ① りんごは皮つきのまま4つ割りにして芯をとる。
- ② バターと砂糖、シナモンパウダーをよく混ぜ合わせる。
- ③ 天板にりんごを並べる。皮を下にして、芯を取ったくぼみに②をのせて焼く。
(200℃25～30分)
- ④ 焼き上がったりんごの上下を返し、皮が上になるようにして盛り付ける。

