11月 食育だより

令和８年１１月
南砺市立井波中学校

「和食」を見直そう！







（一社）和食文化国民会議・制定

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることを知っていますか。ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。１１月２４日は「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考えましょう。

和食の４つの特徴



和食に欠かせない「ごはん」



和食は、お米を炊いた「ごはん」を中心に、「汁」と「おかず（菜）」を組み合わせた「一汁二菜」や「一汁三菜」の献立が基本です。栄養バランスがよく、日本人の長寿を支える健康的な食事です。また、お米は日本人にとって欠かせない作物で、年中行事とも深く結び付いています。

日本人が発見した「うま味」

だしの「うま味」は、和食の味わいに欠かせないものです。明治時代に、日本の科学者・池田菊苗博士が昆布のだしからグルタミン酸を発見し、これを「うま味」と名付けました。イノシン酸やグアニル酸などのうま味成分も日本人によって発見され、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ５つの基本味の一つとして世界でも認められています。英語でもそのまま「UMAMI」と表現します。

「だし」の素材とうま味成分



◆昆布…グルタミン酸
◆かつお節・煮干し …イノシン酸
◆干ししいたけ …グアニル酸

保存の知恵



昔からの食文化を感じて
大切に味わいましょう。

和食のマナーを チェック



□「いただきます」「ごちそうさま」を、心を込めて言っている



食事のあいさつには、自然の恵みや生き物の命、食事ができ上がるまでに関わった人たちへの感謝の気持ちが込められています。

□ 食器の正しい置き方を知っている



おわんの持ち方

ごはんは左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。ごはんや汁物のおわんは、手に持って食べます。

□ 箸を正しく持って食べている





上の箸だけを動かして、食べ物を挟みます。箸のみで食事をするのは、日本独自の習慣です。