

# 日本人の心が育んだ食文化



伝えよう、和食文化を。

## 和食を



未来につながるのは  
私たちです!

みんなで和食のことを勉強して  
その素晴らしさを、多くの人に  
伝えよう!



## 「自然の尊重」の精神に立った和食文化の4つの特徴

### 新鮮な食材と味わいをいかす知恵と技

海に囲まれた温暖な気候の日本には、地域ごとに多くの新鮮な食材と、その味わいをいかす調理の知恵(技術・道具)があります。海ではサンマやタイ、アジ、イワシ、カツオなどの魚や、海藻や貝などの新鮮な海産物が豊富です。また南北に長い地形では、じゃがいも、大根、小松菜、さつまいも等の数多くの農産物が収穫されています。和食はこうしたかけがえのない食材から生まれた大切な食文化です。



### 四季のうつろいや自然の美しさを表現



桜やもみじ、笹など、四季の花や葉で料理を飾りつけたり、季節にあった器を使ったおもてなしで、四季のうつろいや自然の美しさを食卓に表現します。

### 栄養バランスがよく、健康的な食生活

ごはんを中心に汁物、おかず、漬物を組み合わせた和食は栄養バランスがよく、海産物の「だし」や発酵食品(みそ・しょうゆ等)を上手に使いながら、健康に役立っています。



### 年中行事との深いかわり



お正月のおせち料理や、月見だんごなど、年中行事や儀式と深いかわりがあります。自然の恵みである食を分け合い、家族や地域の絆を深めてきました。

### 和食の一汁三菜ってなに?

和食の基本といわれる「一汁三菜」とは、日本人の主食である「ご飯」に、「汁物」と3つの「菜(おかず)」を組み合わせた献立です。体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素を、バランスよく摂ることができます。

主食	汁物(味噌汁)	三菜
エネルギー源である炭水化物を補給します。和食の場合はお米が基本です。	だしを味噌で調味した汁に、野菜や豆腐、魚介類などの食品を実とした料理です。	主菜1品、副菜2品で構成されたおかずで、主食だけでは不足がちな栄養も補います。



※香の物(漬物)が付く場合もあります。

# おいしい和食を食べよう!!



保護者の方へ  
11月24日は  
「和食の日」



「だし」を使った料理をお子様たちといっしょに作って、日本人が大切に育んできた和食文化について、楽しみながら考える機会にしてみませんか?

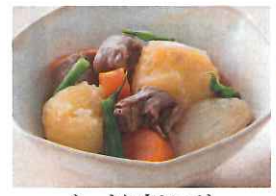
和食文化国民会議では、おいしい「だし」の取り方や「だし」を使った和食レシピをHPに掲載していますので、ぜひご活用ください。



「だし」の取り方



きのこの炊き込みごはん



あつさり肉じゃが

和食文化国民会議

検索



<https://washokujapan.jp/dashi-recipe/>



## みんなで「和食」クイズに挑戦しよう!



**問題1** こんぶは海でどうやって生えているのでしょうか?

A 海底から上に伸びている  
B 海底の岩から横に伸びている  
C 水面にプカプカ浮かびながら成長する  
D 泳いで移動しながら伸びている

**問題2** 秋刀魚(サンマ)の旬は、どの季節でしょうか?

A 春 D 冬  
B 夏  
C 秋



**問題3** 和食において重要な調味料「さ(砂糖) し(塩) す(酢) せ(しょうゆ) そ(?)」。


さて、「そ」とは何でしょうか?

A ソース C みそ  
B しそ



**問題4** かつおぶしはカツオを煮て乾燥して作りますが、出来上がったかつおぶしの量は、生のカツオの時の何分の1でしょうか?

A 2分の1  
B 3分の1  
C 6分の1



**問題5** お正月の料理と言えば「おせち料理」ですが、おせち料理と関係のない食べ物は何でしょうか?

A 黒豆  
B 数の子  
C 栗きんとん  
D かしわもち



**問題6** みその原料は何でしょうか?

A 野菜  
B 大豆  
C 魚



※「和食」クイズの正解 ①-B ②-C ③-C ④-C ⑤-D ⑥-B