

# 和食の魅力とは?

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食：日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「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る機会にいただければと思います。

## 和食の4つの特徴

<p><b>1</b> 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p> 	<p><b>2</b> 健康的な食生活を支える栄養バランス</p> 
<p><b>3</b> 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p> 	<p><b>4</b> 正月などの年中行事との密接な関わり</p> 

## 和食に欠かせない「ご飯」



和食は、お米を炊いた「ご飯」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。栄養バランスが良く、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」と名づけました。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つの基本味のひと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 
- ◆ カツオ節・煮干し…イノシン酸 
- ◆ 干しいたけ…グアニル酸 

## 和食のマナーをチェック!

<p><input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」を、心を込めて言っていますか?</p> <p>食事のあいさつには、自然の恵みや生き物の命、食事が出来るまでに関わった人々への感謝の気持ちが込められています。</p> 	<p><input type="checkbox"/> 食器の正しい置き方を知っていますか?</p> <p>おわんの持ち方</p> <p>ご飯は左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。ご飯や汁物のおわんは、手に持って食べます。</p> 	<p><input type="checkbox"/> 箸を正しく持っていますか?</p> <p>上の箸だけを動かす</p> <p>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。</p> 
--	---	--

# 母ながくての給食

令和4年度 2学期号



肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりました。もうすぐインフルエンザなどの感染症が流行する冬が近づいてきます。

寒い日にはからだを温める食材を食べて、寒さに負けないからだ作りをしていきましょう!

旬を感じることでいろいろな種類の食材を工夫して給食にとり入れていこうと思っています。

# みんなで食べるとおいしいね!

**共食とは?** 家族や友人・職場や地域の人などと一緒に食事をする事です。  
「何をつくろうか?」「おいしかったね」と話し合うことも含まれます。

お家の人と一緒に  
読んでね

最近では、忙しくて家族全員が食卓にそろう機会が減り、「こ食」が増えています。

## 「こ食」クイズにチャレンジ!

こんなことはありませんか?

Q. □の中には、どの漢字が入るでしょうか?

個、濃、粉、孤、小、固



① □ 食

1人で食事をする

② □ 食

必要以上に食事量を制限する



③ □ 食

濃い味付けを好む

④ □ 食

粉もの(めん、パンなど)ばかり食べる



⑤ □ 食

決まったものしか食べない

⑥ □ 食

それぞれの人が別々のものを食べる



## 共食をするとこんないいことがあります!

小学生では、朝の疲労感や身体の不調がなく、自己評価が高いことが、報告されています。

自分が健康だと  
感じることができる

健康な食生活を  
送ることができる

小学生では、主食・主菜・副菜をバランスよく食べていることが、中学生では多様な食品を食べていることが報告されています。

朝食欠食が少ないことが報告されています。

規則正しい食生活を  
送ることができる

生活のリズムが  
整う

起床時間や就寝時間が早く、睡眠時間が長いことが報告されています。

## 家族と一緒にできそうなことを考えてみましょう!!

- 家族で食べる機会を今よりも増やす
- 家族で同じものを食べる
- 食べながら会話を楽しむ
- 時には、家族で料理を作る



まだ給食では新型コロナウイルス感染症対策のため、皆で会話を楽しみながらではなく黙食です。是非ご家庭では、家族の誰かと食卓を囲んで楽しく食事をしていただけたらと思います。

参考文献：農林水産省ホームページ

## 子どもの食事意識したい「こ食」

上記クイズに取り上げた6つの「こ食」のうち特に問題視されているのが「孤食」です。

30年ほど前、家族と一緒に食事をした回数は、1年のうち700～800回と言われていました。しかし今ではその半分以下の300回程度まで減少している家庭も出てきました。

人と接する機会が少なくなると、コミュニケーション能力やマナーが身につけにくくなります。また他の「こ食」を加速する原因にもなってしまいます。

例えば、子どもが冷凍食品をレンジで温めて、一人で食べることもあるでしょう。生活スタイルが多様化した時代、特に昨今の社会情勢では避けられないこともあります。毎日のようにこれを続けていると、子どもは栄養バランスよりも自分の食べたいものばかりを選んで食べる「固食」状態になってしまいます。

また、パンやパスタなど、子どもが好む「粉食」ばかりになったり、手軽な加工品ばかりだと「濃食」につながり、好きな量を食べるようであれば「小食」の心配もあります。

「孤食」はさまざまな食の問題を引き起こしかねませんが、休日などにしっかり家族団らんの時間をとるなどの工夫ができるといいですね。

「こ食」クイズの答え① 個 ② 固 ③ 濃 ④ 粉 ⑤ 小 ⑥ 孤