

1. ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」

2013年12月、「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ました。これにより、和食文化は人類共通の財産になりました。また、2016年3月に決定された「第3次食育推進基本計画」では、5つの重点事項の一つに「食文化の継承に向けた食育の推進」が位置付けられました。さらに、2020年度から全面実施される新学習指導要領においては、和食の指導の充実（小学校：家庭、中学校：技術・家庭）があげられています。「和食文化」というと難しく考えがちですが、大切なことは、私たちが日々の生活に息づく和食文化に気づき、理解を深め、自分のできる範囲から地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、食べ方や作法を次世代を担う子ども達に伝えていくことです。

2018年は和食文化のユネスコ無形文化遺産登録から5周年。この節目に改めて私たちの食文化について考えていきましょう。

2. 和食文化の特徴は？

① 新鮮な食材を活かす技がいろいろ

日本は南北に長い国土に、海、山、里などたくさんの自然が広がっています。そこには、地域の気候や風土が育んだお米や魚、野菜やお肉といったおいしくて新鮮な食材がたっぷり。全国各地には、それぞれの素材が持つ味わいを十分に引き出した料理があり、調理道具も発達しています。



② 栄養バランス抜群で、とっても健康的

ご飯を中心に汁物、おかず、漬物を組み合わせる和食の献立は栄養バランスも抜群。おいしさの基本であるだしの「うま味」や、みそ、しょうゆなどの発酵食品を上手に使いながら、動物性の油分をおさえた健康的な食生活を実現しています。



③ 旬のおいしさアップに、器だって大活躍

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現するのも和食ならではの演出です。桜や紅葉、笹など四季の花や葉で料理を飾り、季節にあった器を使ったもてなしは、自然を感じながら食事を楽しめるという魅力があります。



④ 絆を育む、年中行事との深い関わり

「和食」はさまざまな年中行事や伝統的な儀式と密接に関わって育まれてきました。お正月にはおせちやお雑煮、お月見にはお団子など、自然の恵みである食を分け合い、食の時間を一緒に過ごしなが、家族や地域の絆を深めてきました。



3. 自分の地域の「和食」や郷土料理について調べて発表しましょう！

農林水産省では、2016年度より、日本の伝統的な食文化である「和食」やふるさとの「郷土料理」に対して、子ども達が強い関心を持ち、理解してもらうことを目的として、「全国子ども和食王選手権」を開催しています。小学1年生～3年生はお絵かきを通して、小学4年生～6年生はチームで協力しながら和食の知識や技を競う体験を通じて、楽しみながら日本の食文化に対する認識を深めることができます。



▲和食に関する発表のほか、豆運びゲームや和食クイズで競います



▲【和食王部門】優勝
秋田県湯沢市立湯沢西小学校



◀【和食お絵かき部門】全国金賞
「とくしまのきょうどりようりいただきます」
山形県酒田市立松原小学校
2年生 岩野 遼也君



農林水産省の小学生向け和食文化学習教材

小学生向けにクイズ形式で和食文化について学べるパンフレットや、年中行事を学ぶことができる「四季を楽しむ和食すごろく」などを作成しています。また、和食文化に関する動画も無料でご使用いただくことができます。詳しくは下記URLをご覧ください。

<http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/culture/index.html>

もしくは「農林水産省 和食文化の保護・継承」で検索してください。

※「第3回全国子ども和食王選手権」は、2018年6月より募集を開始する予定です。

