

令和4年度「だしで味わう和食の日」協力校募集

「和食の日」に学校給食で和食の基本である「うま味」を郷土の味覚、だしで味わうことは食育基本法や学校給食法の趣旨に則しつつ、ユネスコの求める日本人の伝統的な食文化の保護・継承の機運の醸成に貢献し、郷土の風土を学ぶことにつながります。和食は、栄養バランスに優れており、和食の要である「だし」のうま味を活用するこ

とで満足感が得られ減塩につながります。和食文化を大切にして日々の生活に活かすことは全ての世代の健康に寄与します。ぜひ、この取り組みにご参加、ご協力ください。

主催：和食文化国民会議 後援：文部科学省 厚生労働省 農林水産省

小・中学校、幼稚園、保育所等にご協力いただきたいこと

■ 和食給食の提供

- 11月24日または、11月中の任意の1日の給食を和食献立にしてください。
- その中でだしが感じられる汁物等を提供してください。
(昆布・鰹節・煮干・その他各地域特有のだし材料等天然素材の使用を推奨します)

■ 和食に関する指導の実施

- 和食会議が提供する資料を配布、またはポスター等を活用し(資料、ポスターには、小・中学生用、未就学児用の2種類があります。)、担任の先生と子どもたちで「だし」、「和食」、「郷土料理や食材」を話題にしてください。
- 提供する資料は、裏面が保護者用になっています。子どもたちに持ち帰ってもらい、家庭でも和食文化や、和食が健康につながることを知るきっかけとしてください。



■ 「だし」、「和食」に関する教材をご提供いたします。

- ① 取りまとめの場合
自治体、給食センター等でまとめてお申し込みの場合は、下記の資料をご指定の場所に、必要枚数を一括でお届けいたします。
- ② 個別の場合
カラーまたは白黒のデータをお伝えするパスワードでHPからダウンロードし、印刷してご使用ください。

【表面】 子どもたち用 だし、和食テキスト
子どもたちに、「だし」や「和食」のことをわかりやすく説明するもの。



【裏面】 保護者の方用
「だし」の取り方や「だし」を使った和食レシピを紹介するHPサイト、子どもたちと楽しめる「和食」クイズなどが掲載されています。

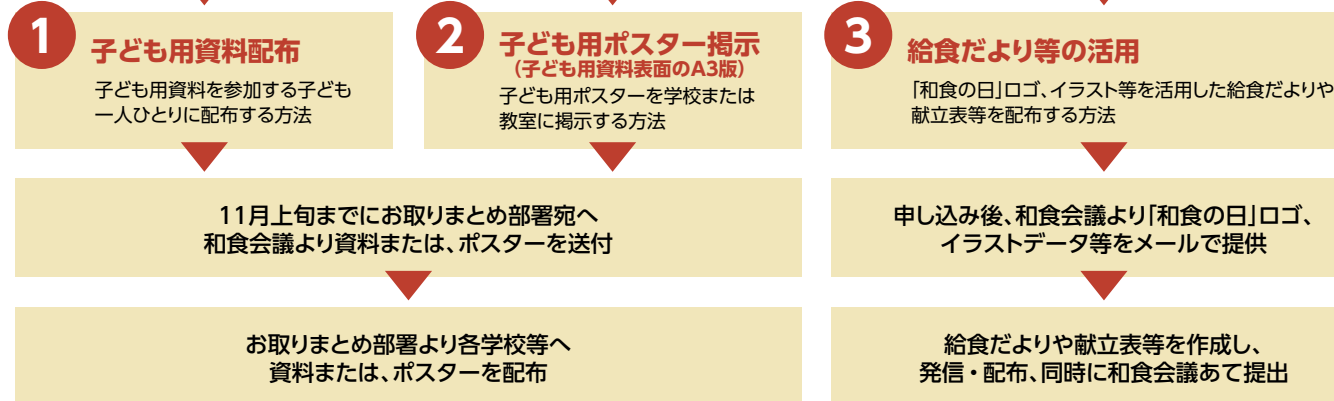
その他、先生方用説明資料やポスター等もHPで公開します。ダウンロードして印刷の上、お使いください。

※詳しくはURL
<https://washokujapan.jp/dashi-document/>
をご覧ください。

参加方法は3つあります。

和食会議HPより取りまとめ表をダウンロードしていただき参加校名、子どもの参加人数を取りまとめ表に入力

参加方法を選択し、和食会議事務局へメールでお申し込みメール: info@washokujapan.jp



申し込み締め切り日 9月30日(金)

実施日は、11月24日(木)「和食の日」または、11月中の任意の1日

※個別でお申し込みの場合は、パスワードを入力しHPの子どもたち用資料をダウンロードして印刷をお願いします。

※先生用資料は、和食会議HPからダウンロードしていただきます。

一般社団法人 和食文化国民会議
TEL: 03-5817-4915 FAX: 03-5817-4916

<https://washokujapan.jp>
mail: info@washokujapan.jp



「だしで味わう和食の日」

令和3年度のご報告と令和4年度協力校募集



いいにほんしょく
11月24日は
「和食の日」



主催：和食文化国民会議 後援：文部科学省 厚生労働省 農林水産省



伝えよう、和食文化を。

令和3年度は、過去最大の参加となる13,318校、約310万人の子どもたちが和食給食で「だし」のおいしさを体験しました。

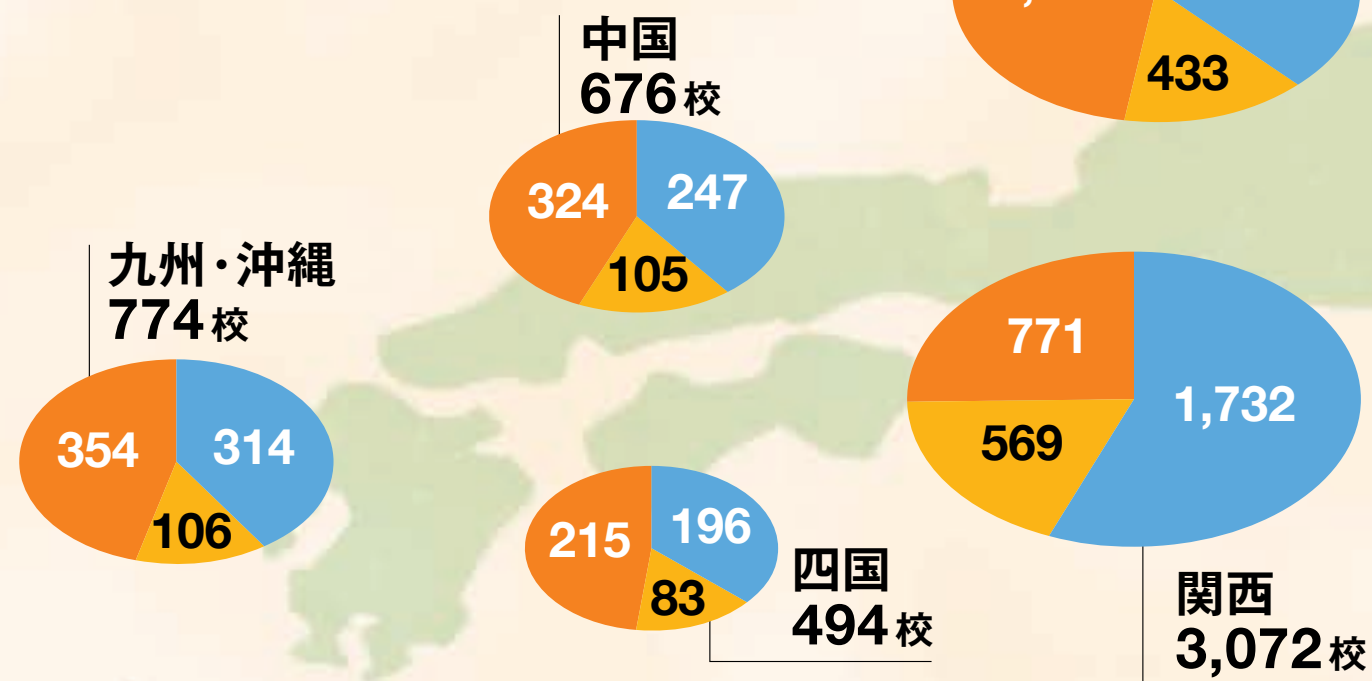
和食文化を大切にして日々の食生活に活かすことは、すべての世代における健康に寄与します。

- 和食の形である主食・主菜・副菜を基本とした「一汁三菜」は、多様な食材の組み合わせにより、複数の栄養素をバランスよく摂取することができます。
- 和食の要である「だし」のうま味を活用することで、満足感が得られ減塩につながります。
食塩の取り過ぎは高血圧の大きな原因の一つです。また、ガンや脳梗塞・腎臓病のリスクを高めます。
幼少期から食塩を控えた食生活を心がけることは将来の生活習慣病の予防にもつながります。



全国 13,318校 参加者数 3,106,099人

ほとんどの学校及び保育所が、市区町村、給食センター等のお取りまとめで参加をされています。



令和4年度は、
全国15,000校の
参加を目指しています。

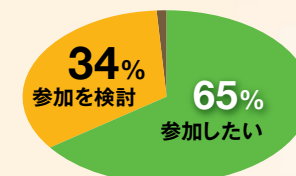
参加校には、子ども用資料を無償で提供いたします。その資料を子どもたちへ配布していただきます。配布が難しい学校には、教室等に掲示するポスターや、給食だより等に活用できる「和食の日」のロゴ、イラストデータ等を提供いたします。

- ①「だしで味わう和食の日」の実施日は、給食を和食献立にしてください。
献立には、「だし」を使った汁物などのほか、地場産物の利用や、郷土料理などの提供をお願いします。
- ②和食に関する指導の実施をお願いします。
給食時などに、和食会議が提供する資料を配布して、担任の先生と子どもたちで「だし」、「和食」、「郷土料理」などを話題に和食文化に触れる機会としてください。

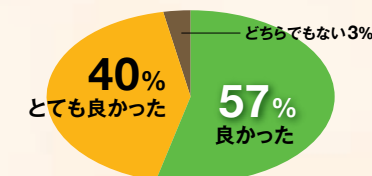
令和3年度「だしで味わう和食の日」アンケート結果

実施後のアンケートでは、ほとんどの参加校が、「参加してよかった」と回答しています。また、来年度の参加については、「参加したい」、「参加を検討したい」との回答を数多くいただいています。

● 来年度の意向



● 感想



令和3年度「だしで味わう和食の日」ご意見（減塩について・抜粋）

- ・「だし」をしっかりとることで、減塩で美味しく食べることができます。
- ・「だし」の味で食塩が控えられます。この活動を続けて欲しいです。
- ・薄味や「だし」を活かした味付け等、食塩について考えるきっかけになりました。

幼少期の食嗜好教育は
大切です。

一般社団法人
和食文化国民会議
会長 伏木 亨
甲子園大学 副学長



平素より、和食文化国民会議（略称：和食会議）の活動にご理解、ご協力を賜りまして誠に有難うございます。厚く御礼申し上げます。

私ども和食会議は、「和食」のユネスコ無形文化遺産登録を契機に、和食文化を次世代へ継承するため、その価値を国民全体で共有する活動を展開しています。

その一環として、平成27年より、全国の小・中学校、幼稚園、保育所などを対象として「だしで味わう和食の日」の企画を実施してまいりました。これは全国的にも定着して参りました11月24日「和食の日」を中心に給食を和食献立にいただき、その汁物などで、和食の要である本物のだしのうま味を実感し、「和食」とは何かを考えるきっかけにしようというものです。

幼少期は食の大切さを学ぶ上でも、また味覚形成の上でも大変重要な時期です。この時期に、子どもたちが本物のだしを味わうことで、和食文化の一端に触れてもらいたいと思います。和食会議では今後も、このような機会を毎年、継続的につくってまいります。

ぜひ趣旨をお汲み取りいただき、この企画に参加、ご協力賜りますようお願い申し上げます。



和食文化国民会議 副会長
技・知恵部会長
村田 吉弘
菊乃井 主人
日本料理アカデミー理事長



和食文化国民会議 副会長
普及・啓発部会長
後藤 加寿子
料理研究家



和食文化国民会議 理事
全国「和食」連絡会議 議長
服部 幸應
学校法人服部学園理事長



和食文化国民会議 理事
調査・研究部会長
中澤 弥子
長野県立大学 教授

令和3年度全国各地で展開された和食文化を伝える取り組みをご紹介します。

市内の小中学校に学校給食の献立を募集

野洲市学校給食センター(滋賀県)

和食のおいしさ、大切さを考えることを目的に、小学校には「みそ汁のレシピ」、中学校には「主食・主菜・副菜・汁物の献立」をテーマに募集をしました。
11月の和食月間で、6つの小学校が考案したみそ汁を取り入れた献立を提供いたしました。



- ① 野洲小学校
くずし大根のとりみそ汁
- ② 祇王小学校
秋のうまみ満載みそしる
- ③ 三上小学校
貝たくさん豚汁
- ④ 中主小学校
自然豊かな中主愛情のこもったおみそしる
- ⑤ 北野小学校
甘い秋の粕汁
- ⑥ 篠原小学校
秋見つけ! みそ汁

考案したみそ汁をそれぞれの給食を提供しました。



稲の七変化! 見て・触って・食べて実感

山口市立陶保育園(山口県)

稲の七変化として、実物を使って分かりやすく説明しました。稲はムダになる部分がなく、いろいろなカタチで食生活に関わっている事を学び、3時のおやつは、赤米のおむすびをおいしくいただきました。



七つに変わる流れを実際の素材を使って作りました。

興味・関心を高める和食給食と給食だより

山北学校給食共同調理場(新潟県村上市)

ある中学校の生徒から「湯葉がどんな食べ物か気になる!」という話を受けて湯葉のお吸い物を献立にしました。新米に切り替わった11月には、地元産の米粉を使った献立を複数用意しました。



また村上市発祥の「鮭の日」(11月11日)には、鮭の焼き漬けを主菜にして、鮭を無駄なく食べるための「1匹まるごと鮭料理」をテーマにした先生の知恵と工夫を紹介しました。



この日の汁物は「湯葉のお吸い物」。中学校では、以前から「湯葉がどんな食べ物なのかとても気になる!」と話していた生徒がいました。初めて食べた湯葉の味はいかがだったでしょうか。

地元料理人と「和食給食」交流会を開催

いわき市立三和小学校(福島県)

いわき市では、教育委員会、小中学校、学校給食共同調理場、地元の料理人など、地域一体となって、学校給食を通して「和食」の伝承と普及活動に取り組んでいます。
三和小学校では料理人による「ぶり」の解体見学等、体験学習を行い学びを深めました。
市内の全小中学校では、料理人の方が考えた和食給食で、だしのうま味や香りを感じながらおいしくいただきました。



「ぶり」の解体を見てから給食いただきました。



Zoomで全学年にだしの取り方を説明

西伊豆町立賀茂小学校(静岡県)

「だしを学ぼう」の授業で、かつお節(2種類の器具で削る)、干し椎茸、粉末のだしの3種類を作り、飲み比べをしました。また給食時間にZoomを活用し、全学年に「だしの取り方」を説明をしました。



「だしを学ぼう」をZoomで伝えました。

ホームページに資料を掲載、担任の先生から説明

札幌市立信濃小学校(北海道)

学校のホームページに給食だよりと和食献立を掲載しました。各担任が、朝の活動時間や給食時間に「和食のよさ(だしのうま味)」と「北海道の郷土料理」等を説明。子どもたちは、給食を味わいながら、「和食」や「日本の食文化」を学びました。また、指導の様子もホームページに掲載しました。

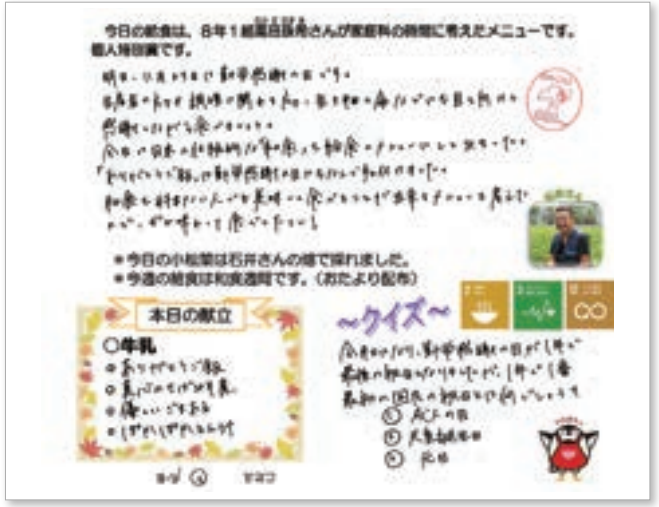


ホームページに掲載し、いつでも、だれにでも取り組みがわかるようにしました。

SDGs視点が活かされた生徒の考えた和食献立

板橋区立西台中学校(東京都)

2年生が家庭科の時間に作成した和食献立を採用。お便りも生徒が作成し、「感謝の気持ち」や地元で採れた小松菜などを紹介、SDGsの視点からも「和食」の理解を深めました。



子どもたちで育てたネギで味噌汁を味わう

社会福祉法人 愛児福祉会 やまびこ保育園(沖縄県名護市)

子どもたちは、保育園のプランターで育てたネギを収穫し、調理の方と一緒に包丁を使ってネギや豆腐を切りました。そして、だしをとり、味噌を入れて見事に完成。出来立てのお味噌汁をお昼においしくいただきました。



「出前授業」では、だしの「うま味」を体感し、和食の美味しさ、大切さを学びました。

食の大切さを学ぶ上でも味覚形成の大変重要な時期に学校給食の果たす役割はとても大切です。この時期の「うま味」の体験は、記憶として鮮明に残り、和食文化に興味を持つきっかけになります。

和食の特徴を学び、和食給食の美味しさを実感 港区立白金小学校(東京都)

令和3年11月24日、東京都港区立白金小学校、5年生97名の児童に「和食の日」特別出前授業を実施しました。

冒頭、吉野達雄校長先生から、『今日は「和食の日」です。和食の素晴らしさ・良さを勉強し知識を深めて和食文化を繋いでいきましょう』とご挨拶がありました。

授業の前半は、和食会議・村田吉弘副会長から和食文化の特徴、日本料理の本質として「引き算」「少量多品種低カロリー」「うま味を中心に料理を構成」といった説明がありました。その中で、特に、『「うま味」を上手に使って効果的に料理をするのは、日本だけ。今、世界がカロリー摂取過多になっている中、日本食や味の要である「だし」は海外から注目されている。だしの美味しさやカロリーの低さを知っている私たち日本人にとって大きなプラス。』という話に、子どもたちは大きな関心を寄せていました。最後の「健康的な食生活を送る為にも、和食をたくさん食べよう」という締めめの言葉にも皆、大きく頷いていました。

次に三信化工株式会社・学校文化担当チーフ海老原誠治氏から「大切にしたいのかたち」をテーマに他文化の尊重、自然の恵みや食べ物への敬意について話がありました。その敬う気持ちを受け継いでいる私たちは、「いただきます」という言葉で表現しているという説明に、子どもたちは、日頃は意識せずに挨拶をしていた言葉の意味を深く理解出来た様子でした。

給食の時間には、農林水産省の安楽岡大臣官房審議官より、『今日は、「和食の日」です。和食給食に携わっている生産農家や漁師の方、そして調理をして下さっている方々に感謝の気持ちを持って素材やだしの味わいを考えて、和食の美味しさをゆっくり味わってください』と挨拶がありました。

そして全員での「いただきます」の発声とともに和食器を使って給食をいただきました。献立は、ご飯、すまし汁（昆布と鰹節の合わせだし）、むろあじのつくね焼き、こんにゃくとさつま芋のピリ辛、浅漬け、牛乳に金平糖とボーロでした。子どもたちは、美味しそうに、楽しそうに喫食をしていました。

喫食中には、小池東京都知事からのお手紙が読み上げられ、子どもたちからは驚きと喜びの声が上がり、印象深く、記憶に残る1日となりました。

最後に全員で「ごちそうさま」をした後に和食器を自分たちできちんと片付けをして、11月24日の「和食の日」特別出前授業は終了いたしました。



「和食とSDGs」持続可能な社会にむけて。

「SDGs」は、私たちの暮らしと密接に関わっています。「和食」は、持続可能な社会の実現を考えるきっかけにもなります。

和食会議は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

和食の健康性

一汁三菜を基本とする食事のスタイルによる理想的な栄養バランス

米を中心に野菜、魚介類、海藻など自然の恵みをふんだんに使う「和食」は、様々な食材の組み合わせにより、複数の栄養素をバランスよく摂取することができます。

「うま味」の活用による食塩、糖分、動物性脂肪の摂取抑制への可能性

「だし」の「うま味」を上手に使うことによって、おいしさ(満足感)が得られ、食塩や糖分の摂取の抑制、動物性油脂の少ない食生活の実現につながり、日本人の長寿、肥満防止の一助になると言われています。



地産地消 — ①

地域の海で捕れた海産物や地域で育てた農産物を、その地域で消費する地産地消は、海洋資源や陸の資源の保護にも繋がります。そして農業、畜産業、林業などの生産者の保護や活性化にも繋がり、「森林伐採」や「海洋資源乱獲」なども抑制する効果も期待できます。



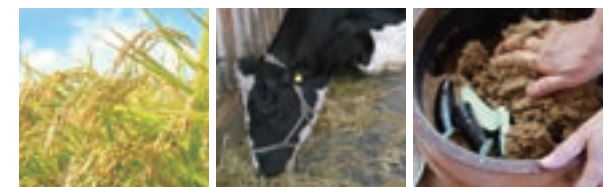
地産地消 — ②

地元で食物を消費することは、運搬によって発生するCO₂の削減に繋がります。また輸送する距離は「フードマイレージ」と呼ばれ、この値が高いほど、輸送コストやエネルギーが大きくなります。地球温暖化問題ではCO₂の削減を求められ、運搬におけるCO₂削減は重要な課題です。輸入食料が日本の港に到着するまで二酸化炭素排出量は日本国内における食料(国産品と輸入品の合計)の輸送に伴う排出量の約2倍に相当する量になります。



お米について(捨てない)

お米は、昔から日本人の暮らしに深く関わっています。稲を収穫した後の稲わらは飼料や用具の素材として、また糠は加工食品として捨てることなくいろいろに活用されています。



SDGs(Sustainable Development Goals)とは

持続可能開発目標。「誰一人取り残さない(leave no one behind)」持続可能な社会の実現を目指す世界共通の目標です。2015年の国連サミットにおいて全ての加盟国が合意した「持続可能な開発のための2030アジェンダ」の中で掲げられました。2030年を達成年限とし、17の目標と169のターゲットから構成されています。

