

令和5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

- | | | |
|---|---|--|
| <p>1 子ども用資料配布
子ども用資料を参加する子ども一人ひとりに配布する方法</p> | <p>2 子ども用ポスター掲示
(子ども用資料表面のA3版)
子ども用ポスターを学校または教室に掲示する方法</p> | <p>3 給食だより等の活用
「和食の日」ロゴ、イラスト等を活用した給食だよりや献立表等を配布する方法</p> |
| <p>11月上旬までにお取りまとめ部署宛へ和食会議より資料または、ポスターを送付</p> | <p>申し込み後、和食会議より「和食の日」ロゴ、イラストデータ等をメールで提供</p> | <p>給食だよりや献立表等を作成し、発信・配布、同時に和食会議へ提出</p> |
| <p>お取りまとめ部署より各学校等へ資料または、ポスターを配布</p> | | |

申し込み締め切り日 10月2日(月)

実施日は、11月24日(金)「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。

いいにほんしょく
11月24日は
「和食の日」



「だしで味わう和食の日」

令和4年度のご報告と令和5年度協力校募集



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。

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



令和4年度、過去最大の参加となる14,356校、約335万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。

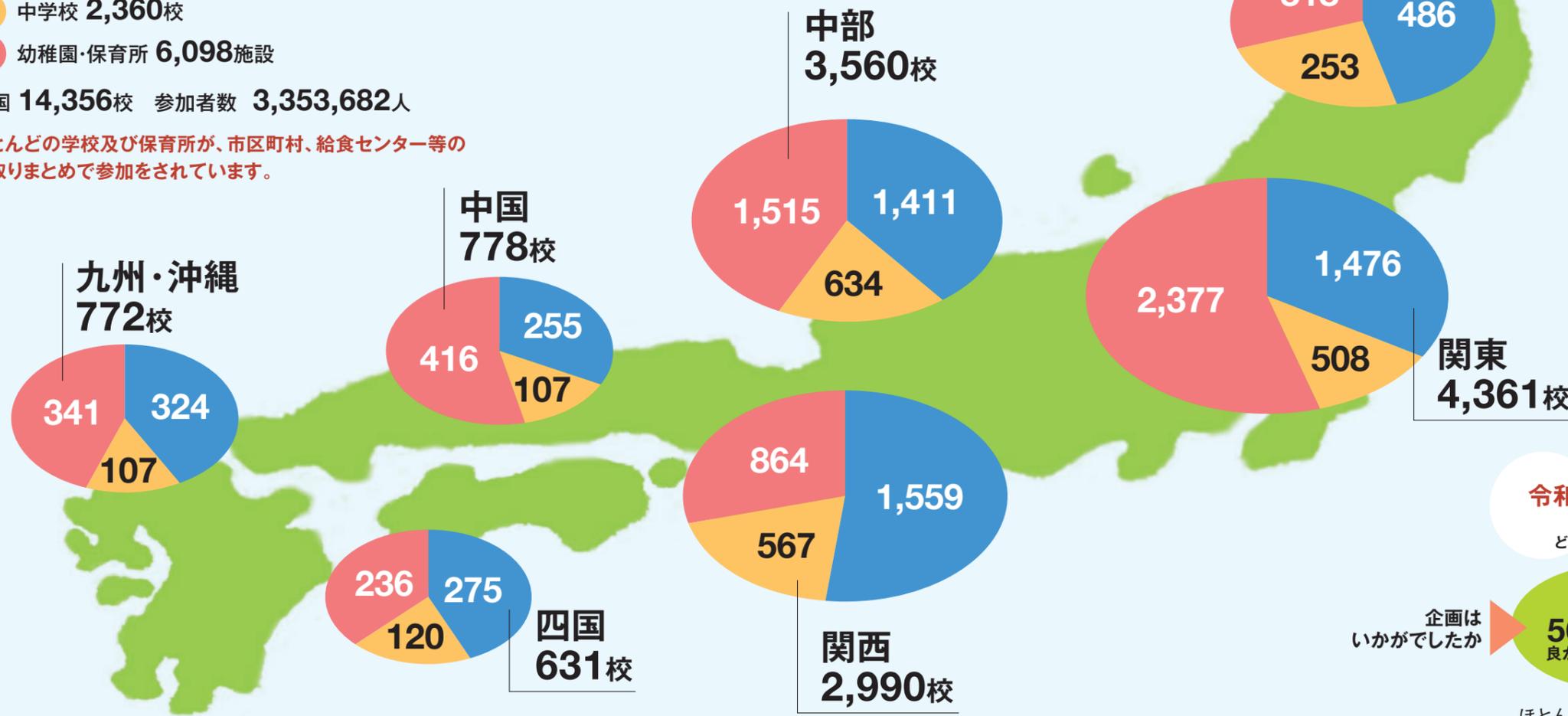
和食文化を大切に日々の食生活に活かすことは、すべての世代における健康に寄与します。

- 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。塩分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。

- 小学校 5,898校
- 中学校 2,360校
- 幼稚園・保育所 6,098施設

全国 14,356校 参加者数 3,353,682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5年度は、全国16,000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もお願いします。
- 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4年度「だしで味わう和食の日」アンケート結果



ほとんどの参加校が、企画について「とてもよかった」「よかった」と回答され、減塩の取り組みについても、半数以上「役立った」の回答をいただいています。

ごあいさつ

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、2023年12月に10周年を迎える「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、今年9年目の活動となりました。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

食を和食献立にさせていただき、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。



一般社団法人
和食文化国民会議
会長 伏木 亨
甲子園大学 学長



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

昨年度、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。

20の保育園・こども園で地元産の素材を使って

真庭市健康福祉部子育て支援課(岡山県)

市内にある20の保育園・こども園で11月24日、一斉に和食給食を提供しました。各園では「だし」について、手作りのパネルを活用したり、試飲をしたり、実際の素材の香りを嗅いだりして学びました。また、「けんちん汁」には地元、真庭市富原産の「手作りこんにやく」を使用しました。地元産であること、食物繊維がはいることの説明を聞いた子どもたちは、こんにやくを探しつつ、美味しくだしのうま味を感じながら「けんちん汁」をいただきました。

市内20カ所で和食給食を一斉実施



イラスト入りのだしの手作りパネル



真庭市富原産の「手作りこんにやく」

こんにやくの入った「けんちん汁」

5歳児の一番人気は「昆布とかつおのだし」

姫路市立四郷和光保育所(兵庫県)

5歳児を対象に「和食ってなに?」の話からだしの説明をし、実際に「昆布」「かつお」「昆布とかつお」の3種類のだしの飲み比べをした後、すまし汁をいただきました。「だしの色が違う」「昆布は海藻のにおいがする」など様々な感想が聞かれ、「昆布とかつおのだし」が子どもたちの一番人気でした。だしの学びの次の日、給食に出た「かす汁」には、「これは、かつお? 昆布? どっちかな?」と楽しそうに、味わいながら、いつも以上にたくさん食べていました。



だし昆布を使って「佃煮」など、SDGsを給食でも

稲沢市立稲沢東小学校(愛知県)

通常は、かつおだしを使っていますが、25日には「にぼし」、28日には「昆布とかつおの合わせだし」を使い、だしの味の比較をしました。また28日は「だし殻昆布」を使って「昆布の佃煮」を提供しました。SDGsや3年生の国語で学んだ「すがたをかえる大豆」にあわせて大豆製品を取り入れたり、5年生の調理実習に関連させた給食を提供することで、子どもたちが、興味をもって和食給食を味わうことができました。



昆布とかつおの合わせだし

昆布の佃煮「ごちそうさん昆布」を提供

地元産や全国の食材を活かした「郷土料理」を提供

新島村立式根島小学校(東京都)

和食の日の給食には、式根島産の食材「真鯛・明日葉」や新島村産の食材「新島産の島のり」を使い、地場食材や和食の基本である一汁三菜を意識した盛り付けにしました。また、和食の日の週は「芋煮汁」「呉汁」「白みそのみそ汁」を提供し、全国の郷土料理を取り入れた「郷土料理週間」を実施しました。式根島にある村営の養殖場から真鯛の提供があり、栄養士さんが実際に真鯛を網で捕り、飼育方法や養殖場を調べて動画を作成し、郷土愛のこと、食事は様々な命をいただくこと、について学びました。



特産の養殖鯛について学びました



食べごろは3才くらいです

地産地消の「宗田」「う米蔵」で美味しいを楽しむ

千歳市学校給食センター(北海道)

市内の小中学校に、北海道産の昆布と宗田かつお節とった一番だしで「石狩汁(郷土料理)」の和食給食を提供。だしのうま味を味わいながら、「地産地消」が持続可能な社会へどう貢献するのかを学ぶ機会となりました。また今回は、地元産のお米「う米蔵」も提供。いつもと違うお米の味わいを楽しみました。



給食だよりは「和食の日」の取り組みに合わせた内容となるよう特集を組みました

食の大切さを学び、味覚を形成していく。和食給食は様々な役割を果たしています。

和食の要となる「だし」のうま味を活かすことで、減塩の習慣にもつながります。



1.5倍のだしとゆずを使用

「だし」の活用で減塩！ しかもおいしい和食給食 江戸川区立小岩第四中学校(東京都)

白菜のすまし汁では通常より1.5倍程度多めのだしを使用し、ゆずを使用したことで風味も豊かになり、調味パーセントが0.6%程度と減塩につなげつつ「おいしい」と感じてもらえるすまし汁を提供できました。「さんまの蒲揚げ丼」のたれにも、だしを使うことで美味しさがアップしました。和食献立は生徒たちの評判もよく、食べ残しはほとんどなく、おいしく食べてもらいました。



自分で作り、味わう。実習で身につける「だし」のうま味 山陽小野田市立厚陽中学校(山口県)

生徒たちによる調理実習で、「だしをとる」「味わう」をしながら、汁もの二種類を作りました。

まず、「いりこだし」と「混合だし」の二つを味わってから「いりこだし」を使ったみそ汁を。そして次に「混合だし」を使ったお吸い物を作りました。

出来上がっただしをじっくり味わい、その味を活かすために、何度も味見を繰り返しました。汁ものに合うだし加減をようやく見つけ、減塩にもつながるおいしい一品が出来上がりました。



出前授業では、「和食文化とマナー」「おみそ食べくらべ」を体験学習し、和食の魅力・大切さを学びました。

11月24日「和食の日」 東京都新宿区立津久戸小学校特別出前授業と和食器を使用した和食給食

令和4年11月21日(月)、東京都新宿区立津久戸小学校、5年生47名を対象に「和食の日」特別出前授業を実施しました。

特別出前授業は、3・4校時に「和食文化とマナー」「おみそ食べくらべ」をテーマに、和食会議・後藤加寿子副会長と和食会議会員であるマルコメ株式会社・須田信広氏を講師に出前授業を実施。その後、授業視察から来賓としてお招きした農林水産省・文部科学省・東京都教育庁(和食文化、健康教育・食育ご担当者)の皆様と一緒に和食器を使用した和食給食を喫食いたしました。



「和食文化とマナー」について話す後藤副会長

「和食文化とマナー」の授業では、和食会議・後藤副会長から「ごはんとおかずの食べ方」「おはしの持ち方・使い方」「だし(うま味)」の説明と昆布だしの試飲。そして、和食文化での大切な習慣、「いただきます」「ごちそうさま」に込められている「自然への敬意」「人への感謝」についてのお話がありました。子どもたちからの嗜好についての質問には、「子どもの頃に和食の味わい、薄味であるだしを味わいを覚えておくことはとても大切。濃い味の食事ばかりしていると薄い味わいの食事では物足りず、濃いものばかりを好むようになり、大人になってから健康不安につながります。子どもの頃に覚えた味わいは、大人になっても覚えているので、将来に向けて健康的な食生活を築くためにも、今、和食をたくさん味わってください」との説明に、子どもたちは和食の大切さを感じていた様子でした。



「おみそ食べくらべ」の説明をされる須田信広氏

「おみそ食べくらべ」では、マルコメ株式会社・須田信広氏から「みそは使う原材料の違いによって米味噌、麦味噌、豆味噌ができ、仕込む時の原材料の配合によって、辛口、甘口、甘みそとなり、熟成の長さによって色、味、香りが変わる」という説明を聞きながら、10種類のお味噌の食べ比べをしました。子どもたちは、それぞれのみそを味わい、楽しそうに感想を述べあっていました。最後に「みそ汁は、主食になりません。ご飯とみそ汁、そしておかずのある和食を好きになって、たくさん食べてください」という話で授業を終りました。



牧田校長からはテーブルマナーや行儀・礼儀のお話がありました



「和食文化」への魅力や未来についてご挨拶をされた永濱食文化室長

和食給食時間では、冒頭に牧田校長先生から、「外国にはフォークやナイフを使ったテーブルマナーがあるように、日本に生活する私たちが、きちんとお箸を使って食事をすることが大切です。この機会に和食のおいしさや栄養のこと、行儀・礼儀も一緒に学んでいきましょう」と挨拶がありました。

次に、来賓を代表して農林水産省の永濱食文化室長より、「今、日本には、世界からいろいろ美味しい食べ物が入ってきて、食べる機会も増えている一方で、和食を食べる機会が徐々に減ってきています。日本には、和食という食文化がありますので、皆さんには、それを受け継いで未来に残していただきたいと思います。そして、今日の給食をはじめ、食事を作っていただいた方へ感謝しながら食べてください。最後に11月24日は、「いいいほんしょく」という「和食の日」があります。ぜひ、覚えていただき、24日も和食を食べていただければと思います。」とご挨拶がありました。

そして児童代表から「今日、授業で学んだことを生かし味わって食べましょう」と挨拶の後、全員での「いただきます」の発声とともに和食器に盛りつけられた和食給食をいただきました。献立は、ご飯、みそ汁、「ぶりの照り焼き」「おからの炒り煮」「野菜の塩昆布和え」「牛乳と煎茶」「金平糖とポーロ」でした。子どもたちは、美味しそうに食べ、おかわりをする子どもたちも多数いました。

喫食中に、小池東京都知事からのビデオレターが流れました。「日本の大切な食文化である『和食』をもっと好きになってください。そして大人になったら今度は皆さんが、日本の多くの人に、さらに海外の多くの人に、和食の魅力を伝えてください」というメッセージに、子どもたちは驚きとともに、真剣に聞き入っていました。

喫食後、児童代表から「授業での学び、ゴザを敷いての和食給食など、初めての経験がたくさんできました」という締めの挨拶と、全員での「ごちそうさま」、そして食器を自分たちで片付けをして、特別出前授業を終りました。



小池東京都知事からのビデオレター

ゴザを敷いての和食給食