



いいにはんしょく
11月24日は
「和食の日」



「だしで味わう和食の日」

令和5年度のご報告と令和6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。

令和5年度は、過去最大の参加となる15,119校、約358万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。

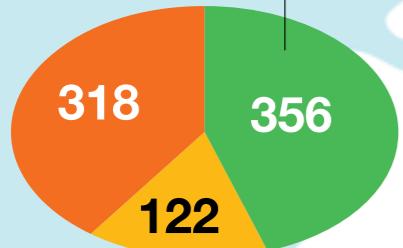
- 和食の形である主食・主菜・副菜を基本とした「一汁三菜」は、多様な食材の組み合わせにより、複数の栄養素をバランスよく摂取することができます。
- 和食の要である「だし」のうま味を活用することで、満足感が得られ減塩につながります。塩分の取り過ぎは高血圧の大きな原因の一つです。また、ガンや脳梗塞・腎臓病のリスクを高めます。幼少期から食塩を控えた食生活を心がけることは将来の生活習慣病の予防にもつながります。

● 小学校 6,301校
● 中学校 2,730校
● 幼稚園・保育所 6,088施設

全国 15,119校 参加者数 3,587,453人

多く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。

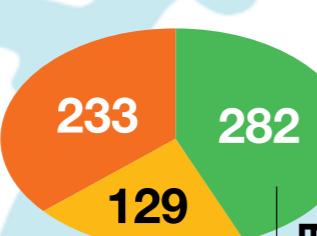
九州・沖縄
796校



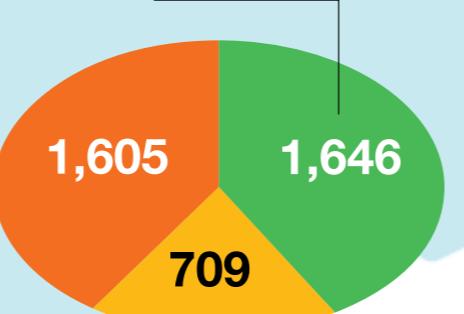
中国
702校



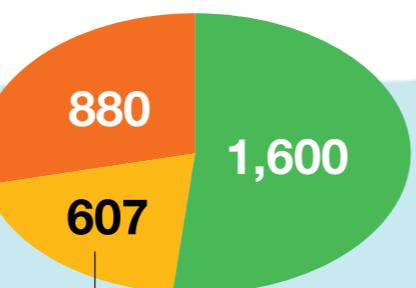
四国
644校



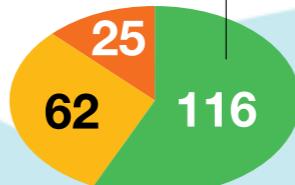
中部
3,960校



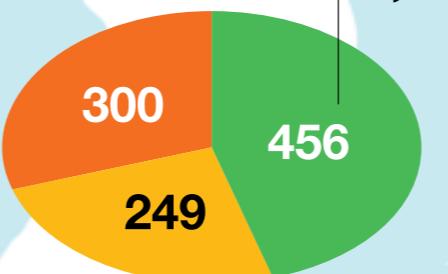
関西
3,087校



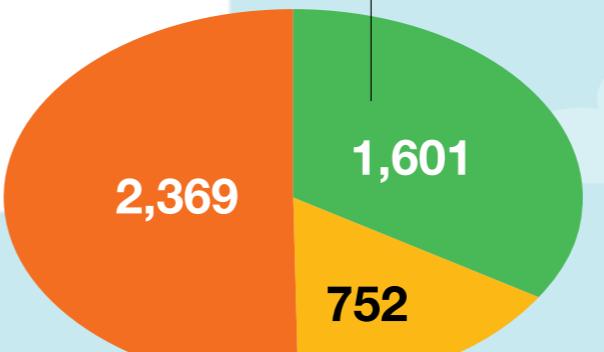
北海道
203校



東北
1,005校



関東
4,722校



令和6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。その資料やデータ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。

- 「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。
- 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5年度「だしで味わう和食の日」アンケート結果

Q 企画はいかがでしたか



Q 減塩への取り組みについて



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、8割以上が「とても役立った」「役立った」との回答をいただいている。

ごあいさつ

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



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周年を迎えた「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10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」を中心給食を和食献立にしているだけ、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てもらおうというものです。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名誉理事長



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

幼児期にこそ「だし」本来のうま味を。子どもたちは「おいしい」を五感で体験しました。



3つの「だし」のおいしさを五感で楽しみ、だし殻も試食しました

山県市 学校法人春日学園 とみおか保育園(岐阜県)

3種類のだし（昆布・かつおぶし・にぼし）のうま味を五感で楽しみ、学びました。

まずは、3種類のだしの色と香りを感じて味わい、その後、各々のだしに調味料を少し加え、味わいの変化を感じてもらいました。

また、昆布・かつおぶし・にぼしのだし殻の味わいも確認しました。かつおぶしは、たこ焼き、焼きそば等で食べているので、よく知っていましたが、昆布・にぼしは知る機会が少なく、とても良い体験となりました。その後、子どもたちは、意識と感謝をして給食を美味しく食べるようになりました。



3つのカップを並べ、おいの違い、味の違いを鼻で舌で感じる

だしについて話を聞く
だしについて感じたことを発表



「だし」をとると薄味でもおいしい!と実感しました

熊本市こども局こども育成部保育幼稚園課(熊本県)



熊本市内19ヵ所の公立保育園で、11月24日「和食の日」に和食給食を提供しました。

こどもたちには、資料を使って「今日が和食のこと」「だしへてなあ～に?」「和食とは」を説明し、実際に給食で使用しているかつおぶし、昆布の実物を触ったり、いろいろな種類の「だし」を飲み比べ、だし当てクイズ等体験しました。

また、「みそ湯」と「みそ汁（だし入り）」を飲み比べをして、「だしをとると薄味でもおいしい」ことを実感してもらうことができました。

後日、「これは、かつおぶしを使ってる」「おうちのだしはいりこだよ」といった発言が聞かれ「和食の日」の食育が家庭での会話につながる良い機会となりました。



自分たちで作った味噌を使って、味噌汁を味わいました

名護市 やまびこ保育園(沖縄県)

10月2日に米麹を使って味噌作りを開始し、11月22日に開封し、12月1日に味噌汁作りを体験しました。当日は、最初に、かつおぶし、昆布、にぼしからだしをとり、それぞれのだしの味わいを飲み比べし、その後、自分たちが作った味噌をかつおだしに入れて、だし入り味噌汁のおいしさを実感してもらいました。

10/2 味噌作り



11/22 開封



一ヶ月ほど寝かせて開封

12/1 味噌汁作り 手作り味噌をいれ、かつおだしと一緒にいただきました



手作り味噌をいれ、かつおだしと一緒にいただきました
美味しい! お味噌を入れたら
もっとおいしくなった!



未活用魚を献立に加えることで、SDGs、地産地消へつなげます

熱海市立あたみこども園(静岡県)

午前に5歳児を対象に和食やだしについて説明。午後は保護者を対象に、だしをとる様子や給食を作る過程を写真に撮り、見ていただきました。

だしをとった昆布から「佃煮」、かつおぶしから「ふりかけ」を作り、食材を無駄なく利用していること、また未活用魚を献立に取り入れていることを話し、SDGs、地産地消につながっていることを伝えました。活動の様子を12月の食育だよりで保護者全員に配布・配信して周知に努めました。

給食には、未活用魚のタイとシイラが



④未活用魚の利用編

こども園では、「食育を担う」活動の一環で、未活用魚を利用しています。熱海の海で獲れたけれど、魚が少なかったり、價格外だったり、魚がのっていないなどの理由で市場に並回らない魚を、廃棄にしないために給食に利用しています。シイラや、ブリ、イサキなど様々な魚が詰められています。地産地消、SDGsへとつながる活動として今後も続けていきたいと思います。

【給食】

- ・ごはん、ふりかけ
- ・フィッシュボールの甘酢あんかけ
- ・ほうれんそうの納豆和え
- ・みそ汁(玉ねぎ、わかめ)

【おやつ】

- ・麦茶
- ・ぶどうゼリー
- ・せんべい

和食給食の美味しさ、減塩の取組みや地産 地消を地域とともに広げています。



千産千消(地産地消)でSDGsにも繋がりました

船橋市立若松小学校・海神南小学校(千葉県)

11月24日は千葉県内および、地元船橋市産の食材をたくさん使った和食献立。船橋漁港で水揚げされた黒鯛のアラと昆布でだしをとり、鯛飯とアラ汁を作りました。

漁師の方や船橋市教育委員会ほか、関係者の協力で、今まで給食の食材として加工していなかった黒鯛を活用できるようになりました。食材として利用せず廃棄部分としていた頭と中骨も活用することで、うま味と味わいのある給食に仕上りました。

子どもたちには、「和食の日」に関するリーフレット配布やポスターの掲示などで関心を高め、各担任の先生には、リーフレット配布時に伝えてほしい内容を資料にまとめ伝達をしました。



うまい味の相乗効果でだしのおいしさを実感

四国中央市教育委員会教育総務課(愛媛県)

土居中学校ホームページより抜粋

11月24日は、「いい日本食」と読んで、「和食の日」です。「だし」の旨味は、和食の味の基本となります。

今日のすまし汁は、昆布とかつお節の合わせだしで作っています。だしがきちんととれていると、薄味でも素材の持ち味を引き出すことができ、動物性油脂の少ない食事や減塩にもつながります。和食の形である、主食・主菜・副菜を基本とした「一汁三菜」で、多様な食材を組み合わせて、複数の栄養素をバランスよく摂取することができるといいですね。



土居中学校の写真です

校内放送例 11月24日は「いい日本食」と読んで、「和食の日」です。和食に欠かせないのは、「だし」のうま味です。ではここでクイズを出します。今日のすまし汁は、昆布と何のだしから作られているでしょうか? 正解は「かつおぶし」です。今日のすまし汁は、かつおぶしと昆布の合わせだしです。うま味の相乗効果といって、違う種類が多く掛け合わさるほど「おいしい」と感じます。だしが整うことで薄味でも素材の持ち味を引き出すことができます。だしのおいしさを味わいながら、いただきましょう。



だしを活かした減塩和食献立で、塩分も残菜率も減

福生市学校給食センター(東京都)

市内の小中学校では、24日の「和食の日」に、勤労感謝の日(新嘗祭)の紹介を兼ね、和食を大切に食べようというメッセージを込めて献立を作成しました。併せて、献立表、和食の良さを紹介した給食だより、資料を配布しました。減塩への取組みについては、だしを活かした一汁二菜(1.7gの塩分量)を提供(基準は2.0g)。残菜率は、コロコロ鮭の竜田揚げ(12.7%)、肉じゃが(12.1%)と当月平均を下回り、子どもたちに好まれた結果がでました。

だしを活かして1.7gの塩分量で提供(基準は2.0g)

コロコロ鮭の竜田揚げ
残菜率12.7%

肉じゃが
残菜率12.1%

＼塩分も残菜率も減／



全校で「和食」の周知、教職員もだしの試飲を体験

松戸市立常盤平第二小学校(千葉県)

11月初旬、だしの資料を掲示しました。献立表や給食だより、日報への記載、また給食時の放送などで、和食に触れる機会の周知に努めました。5年生の家庭科の授業では、だしの試飲を実施しました。

11月24日「和食の日」には放課後、教職員を対象に「だしの試飲会」を実施しました。

こうした和食への取組みによって、減塩給食につながっています。



和食器に盛りつけられた「和食給食」を楽しむ

HITOWAキッズライフ株式会社(北海道・東京都・千葉県・埼玉県・神奈川県・沖縄県)

運営する保育園で「和食の日」のポスターを掲示し、和食献立を提供しました。和食器を使用した園では、和食器に描かれた絵柄を楽しんだり、食器の並べ方・お箸の使い方を学んだりして「和食」への興味・関心が高まる貴重な機会となりました。和食器に盛り付けられた給食は、いつもと違った雰囲気となり、おいしい「和食」を楽しみながら味わうことができました。



「だして味わう和食の日」には、町全体で「減塩」に取組む

日野町教育委員会学校教育課(滋賀県)

町内の園・小中学校では、24日の「和食の日」に秋の炊き込みご飯を喫食しました。

給食だよりには「日本の食文化」や「だしの取り方」について掲載し、役場にもポスターを掲示しました。減塩の取り組みとしては、だしを効かせることなどを心掛けており、毎日塩分濃度を測定して意識付けをしています。

また、栄養士が作成した減塩への取り組み資料も役場内に掲示し、より多くの人に知ってもらう機会としました。



減塩

令和6年度「だしで味わう和食の日」



「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)

「だし」、「和食」に関する教材をご提供いたします。

● 取りまとめ申し込みの場合

自治体、給食センター等でまとめてお申し込みの場合は、右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。

● 個別申し込みの場合

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。

詳しくは「だしで味わう和食の日」
資料一覧をご覧ください。



先生方用説明資料やポスター等もダウンロードしてお使いください。
(お申し込み後パスワードをお伝えします)

■ 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。



未就学児用
資料
子どもたちに、「だし」や
「和食」のことを分かり
やすく説明しています。



小・中学生用
資料
小中学生たちに「和食の特
長」「だしの種類」を分かり
やすく説明しています。



保護者用
資料
「だし」の取り方や子どもたち
と一緒に楽しめる「和食」クイズ
などが掲載されています。

参加方法は4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

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

2 子ども用資料 (データ版)

子ども用資料をダウンロードしてデータ配信する方法

3 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

4 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

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

申し込み後、和食会議HPより「和食の日」
ロゴ、イラストデータ等をダウンロード

お取りまとめ部署より各学校等へ
資料・ポスター・データいずれかにてお渡し

給食だよりや献立表等を作成し、
発信・配布、同時に和食会議あて提出

申し込み締め切り日 10月4日(金)

実施日は、11月24日(日)「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、お伝えする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。(お申し込み後パスワードをお伝えします)

