



いいにほんしょく
11月24日は
「和食の日」

給食を通じて学ぶ食育企画

「だしで味わう和食の日」

令和6年度のご報告と令和7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



和食文化
国民会議

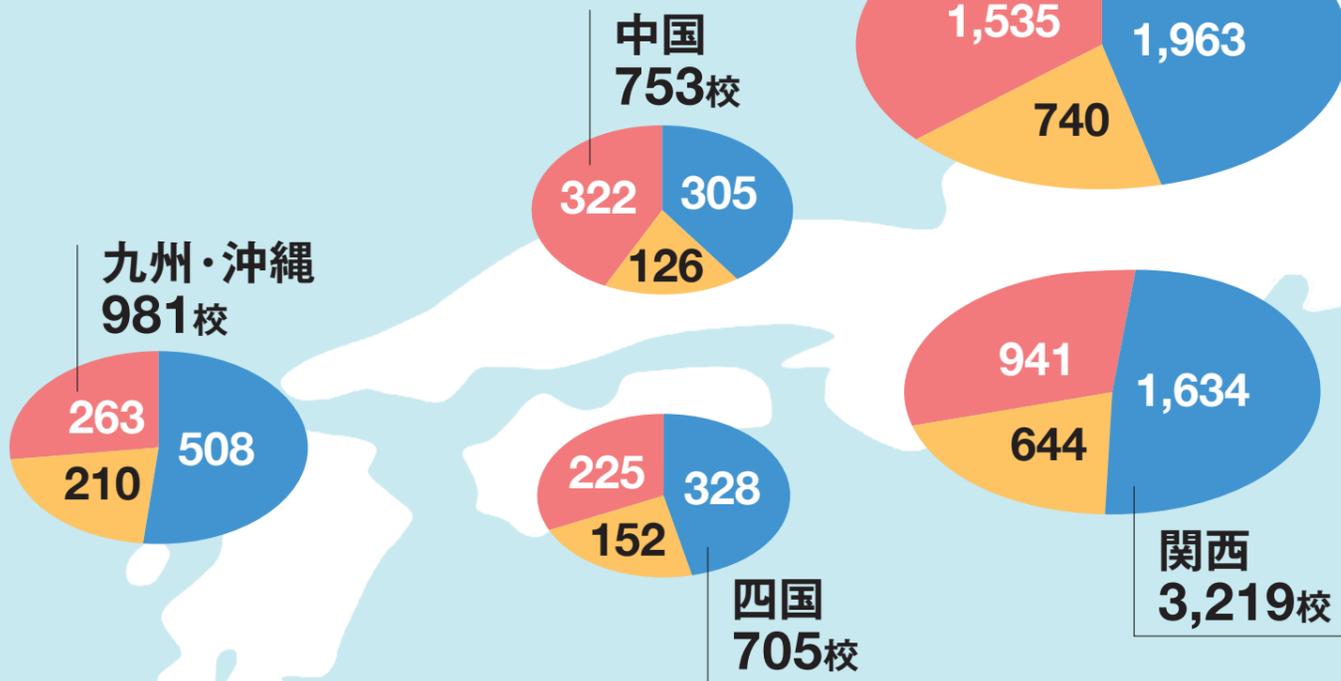
Washoku JAPAN
伝えよう、和食文化を。

スタートして10年。令和6年度は、過去最大の参加となる15,835校にて多くの子どもたちが和食給食で「だし」のおいしさを実感しました。

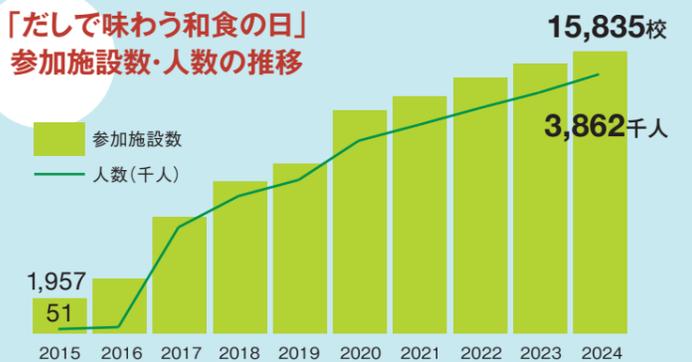
「だしで味わう和食の日」の献立には、「だし」を使った汁物の他、地場産物の利用や郷土料理などの提供をお願いします。また、和食会議が無償で提供する資料をご活用いただき、先生と子どもたちで「だし」、「和食」、「郷土料理」などを話題に和食文化に触れる機会となりました。

- 小学校 7,113校
- 中学校 2,988校
- 幼稚園・保育所 5,734施設

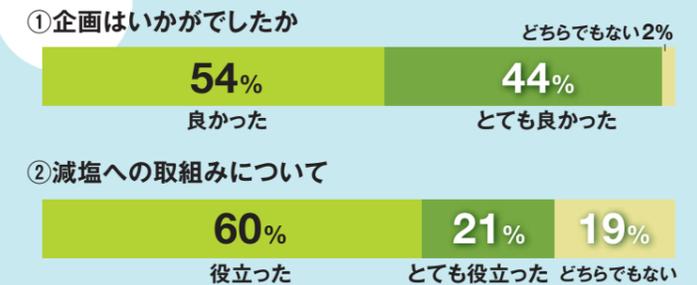
全国 15,835校 参加者数 3,862,318人



「だしで味わう和食の日」参加施設数・人数の推移



2024年度「だしで味わう和食の日」アンケート報告



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ます。

和食文化を大切にしながら日々の食生活に活かすことは、すべての世代の健康に寄与します。

- 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。

「だし」のうま味は減塩にもいいよ



「和食の日」を中心に全国の各施設で和食給食をご提供いただき、子どもたちが「だしのうま味」を実感し、和食のおいしさや和食文化に興味を持ってもらうことが本企画の目的です。

一般社団法人
和食文化国民会議
会長 伏木 亨



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11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、この企画にご参加、ご協力賜りますようお願い申し上げます。

幼児期に「だし」のうま味を体験すると、食への意識が豊かになります。

かつお節の工場見学で、どのように作られているか、五感を使って学びました。

(沖縄県) 名護市 あおぞらの子保育園

11月5日、いろいろな「だし」は、どのように作られているか、県内にあるかつお節の工場を見学しました。生のカツオには、「海のおい」「いいにおい」「さかな、大きいね」という声や「さかなのおいがする」と鼻をおさえている子もいました。

かつお節になるまでの工程を、担当者に聞きながら、燻製室を見学しました。燻製になったカツオに触ると「木みたい」「硬いね」「これがかつお節になるの?」などの声がありました。そのかつお節を味見すると、「おいしい」「もっと食べたい」「かんだら味がたくさんでくる」などの感想が聞かれました。

毎日のように飲んでいる「だし」は、和食の基本。「だし」がどのようにできているか、「見て！触って！ニオイをかいで！味見して！」五感を使って学びました。

11月13日、かつお節の「だし」を味わいました。硬いかつお節のかたまりを削り器で削り、ニオイをかいた後に食べました。次に、かつお節をお湯に入れて味見(色も確認)。「あ！かつおぶしのおい」「味がね」という声が聞かれました。

その後に味噌を入れて、かちゅー湯*にして飲みました。「おいしい！もっと飲みたい」という声が多数出ました。家に帰ってから、家族と「だし」の会話がはずむ、よいきっかけとなったようです。

11月5日 かつお節の工場を見学しました



11月13日 かつお節を削り食べた後、「だし」の味見をしました



*かちゅー湯とは、沖縄で古くから愛飲されているお味噌汁。お椀にたっぷりのかつお節と味噌を入れ、お湯を注ぐだけのスープです

みんなで作ったけんちん汁、自分で握ったおにぎりは格別なおいしさでした。

(栃木県) 下野市 学校法人内木学園 認定こども園薬師寺幼稚園

栄養士が内容を立案し、子どもたちに和食文化に興味をもつきっかけになってほしいと考えた食育活動を実施しました。

年長児に煮干しの頭と腸を取り除いてもらい、園で採れた大根や白菜、人参を使って、けんちん汁を作りました。自分で握ったおにぎり(鮭、ツナマヨ)を作って、秋の恵みに感謝していただきました。下野市の特産であるカンピョウとニラを卵とじにし、園児の大好きな唐揚げと一緒に、給食で提供しました。自分で握ったおにぎりは格別なようで、残さず食べきっていました。



煮干しの頭と腸を取りのぞいたり、おにぎりを自分たちで握りました

和食給食を6日間連続で提供。食材の実物等を展示して「だし」を学びました。

(静岡県) 磐田市 社会福祉法人ふたば会 風の森保育園

11月19日～11月26日(6日間)を完全和食給食とし、日替わりでいろいろなだしを使用するとともに、給食展示とだしの展示も行いました。また全園児・保護者の方々へ、大きな昆布やかつお節削り器の展示、和食についてのポスターや配布物も紹介しました。期間中、5歳児を対象に『だしのお話』(だしの種類、香り、味、だしの取り方)をしました。また、だしを使ったみそ汁とだし無しのみそ汁のクイズや、かつお節を削る体験、かつお節の試食も行いました。そして、「日々の給食でだしを感じられるというのは、素晴らしいことですね」と話しました。

手作りの大きな昆布



にぼし、かつお節の現物等を展示しました

4種類のだしの味わい比べをした後、「4種類のだし有」と「だし無」の味噌汁を味わいました。

(長崎県) 長崎市立大手保育所



和食やだしの説明をした後、実際のコブ、かつお節、干しいたけに触れてにおいを嗅いでもらい、煮干しは下処理の体験をしました。

4種類のだしを取る様子を見て、香りの違いを感じてもらいました。

さらに、4種類のだしの味わい比べをした後、クイズ形式で、「4種類のだし有」と「だし無」の味噌汁の味を比較し、だしのうま味を実感してもらいました。

和食文化の伝承や、だしを使った減塩に取り組む食育を心がけています。

(岐阜県) 多治見市 こども健康部 保育幼稚園課

多治見市の保育園では、手作りを基本に季節に合わせた献立作成をしています。紅葉が鮮やかな季節となる11月下旬は、紅葉ご飯や茶碗蒸し、里芋の煮物といった秋らしい和食献立を取り入れており、今回は「和食の日」に合わせて提供しました。

だしは、かつお節や昆布からとることで減塩対策にもつながり、汁物の塩分濃度は通常0.4%で提供しています。

また地場産物である強化磁器で毎日の給食をいただき、食を通して五感や食べ物に対する感謝の心を育む食育を心がけています。



<和食の日の献立>紅葉ごはん、茶碗蒸し、里芋の甘辛煮、胡瓜とわかめの酢の物
※右上の料理は3時のおやつです
<栄養価>エネルギー 471kcal、たんぱく質 18.3g、脂質 12.6g、食塩相当量 1.5g

全国の小中学校で実施された和食給食の様々な取り組みをご紹介します。

地元の料理人による「かつお」の解体から、切る・削るの体験、そして和食給食をいただきました。

(福島県) いわき市教育委員会事務局学校支援課

いわき市教育委員会では、11月の「和食月間」に、市内の59の小学校と34の中学校に、地元の料理人が考案した「和食給食」の献立を提供しました。いわき市立四倉小学校では「和食給食」交流会を行いました。5年生55名を対象に、地元の料理人が講師となり、体育館にて「だし」に関する講話の後、「かつお」の解体を披露しました。おろしたかつおを子どもたちに切ってもらったり、かつお節を削ってもらするなど五感を使って、食材のことや和食のおいしさを学びました。



<献立>
ごはん、牛乳、常磐あんこうのから揚げ、秋なすのみそ炒め、秋かおるいも煮汁、一口りんごゼリー

地元料理人による「和食給食」の特別献立号レシピへの分かりやすいコメントが入っています



11月24日は「いいふしの日」。地場産のかつお節を使ったすまし汁をいただき、減塩など和食の勉強会を行いました。

(鹿児島県) 枕崎市立学校給食センター

枕崎市はかつお節の生産量日本一のまちであり、毎月24日を「ふしの日」、11月24日を「いいふしの日」と制定しています。毎月24日頃の給食には、枕崎水産物加工業協同組合様から寄付していただいたかつお節を使用したすまし汁を提供しています。

今年は11月25日(月)に「いいふしの日 学校給食交流試食会」として、枕崎市長と教育長が桜山小学校にて交流給食を実施しました。また、併せて栄養教諭がオンラインで各教室へ学校給食に関する説明を行い、11月24日が「いいふしの日」、「和食の日」であること、当日のかつお節からの「だし」をとっている様子を紹介、枕崎の地場産物や学校給食の栄養バランスについてや、かつお節のだしのうま味を活用することで減塩につながっていることを伝え、みんなで給食をいただきました。

毎月24日は「ふしの日」



かつお節を使用したすまし汁

「だしを感じる和食給食」をテーマに、「だし」のとり方、箸の正しい使い方を学びました。

(石川県) 能登町立松波中学校

「だしを感じる和食給食」として、地元産の魚「めぎす」を使ったつみれ、そして昆布だしによる「めぎすのつみれ汁」を提供しました。給食の前には、食育を推進する栄養教諭が「和食」や「だし」について2分ほど話をし、子どもたちにより興味をもってもらえるよう、給食に使う昆布、そしてだしをとった後の昆布を見てもらいました。

また和食で使用する箸の正しい使い方についても学びました。この日の給食は厚焼き卵。子どもたちは習ったばかりの箸の使い方、上手に切り分けていました。



地元産の魚を使った「めぎすのつみれ汁」

栄養教諭から「和食」や「だし」、「正しい箸の使い方」のお話がありました

生徒が考えたオリジナル献立を通して、「和食」の良さを学びました。

(千葉県) 船橋市立海神中学校

11月「和食月間」において、中学2年生が家庭科の授業で考えた献立を取り入れました。また船橋産の旬の食材(キャベツ・大根・ねぎ・小松菜)にこだわり、お米も船橋産「コシヒカリ」「粒すけ」の2種類を選んで提供しました。



「秋のおいしさあふれる栄養満点献立」しらすとカリカリ梅のご飯、鯖としその大根おろし、納豆和え、里芋汁、柿

「世界のだし」と比べながら、日本の「だし」を学べる場を提供しました。

(静岡県) 磐田市立竜洋東小学校

「和食の日」に合わせて、給食委員会の児童が「だしを使った和食」をテーマにポスターを描きました。

日本語教室「かけはし」前の掲示板には、児童が「食」について、グローバルな視点で考えられるように「世界のだし汁」の材料や種類を掲示し、紹介しました。



世界のだし汁の掲示

給食委員の児童が作ったポスター

令和7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、郷土の味覚や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。

和食を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

1 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・かつお節・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)

2 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・データ等を活用し、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」に関する資料を無償で提供いたします!



● 取りまとめ申込の場合

自治体、給食センター等でまとめてお申込の場合は、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。

● 個別申込の場合

お伝えするパスワードで和食会議ホームページから資料をダウンロードし、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イラスト等もダウンロードしてお使いください。
(お申込後、パスワードをお伝えします)



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「和食の特徴」「だしの種類」を分かりやすく説明しています。

実施日は、11月24日(月)「和食の日」または、11月中の任意の1日

参加方法

1と2の組み合わせがおすすめ

「取りまとめ申込書」に、参加校(園)名、子どもの参加人数を入力

下記より参加方法を選択し、メールでお申込(送信先: info@washokujapan.jp)

1 ポスターの掲示

資料のA3版ポスターを給食室や教室などに掲示する方法

2 資料のデータ配信

資料のデータ版をダウンロードして配信する方法

3 資料の配布

紙の資料を、子どもたち一人ひとりに配布する方法

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月上旬までに資料・ポスターを、お取りまとめ部署へ送付または、和食会議ホームページよりデータ版をダウンロード

和食会議ホームページよりロゴ、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、各校・各園等にお申込の資料・ポスター・データをお渡し

給食だより等を作成し、発信・配布同時に和食会議へ提出

※個別でお申込の場合は、資料を和食会議ホームページよりダウンロードして、印刷をお願いいたします。(お申込後、パスワードをお伝えいたします)

お申込締切日 10月3日(金)

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

