



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7年度のご報告と令和8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

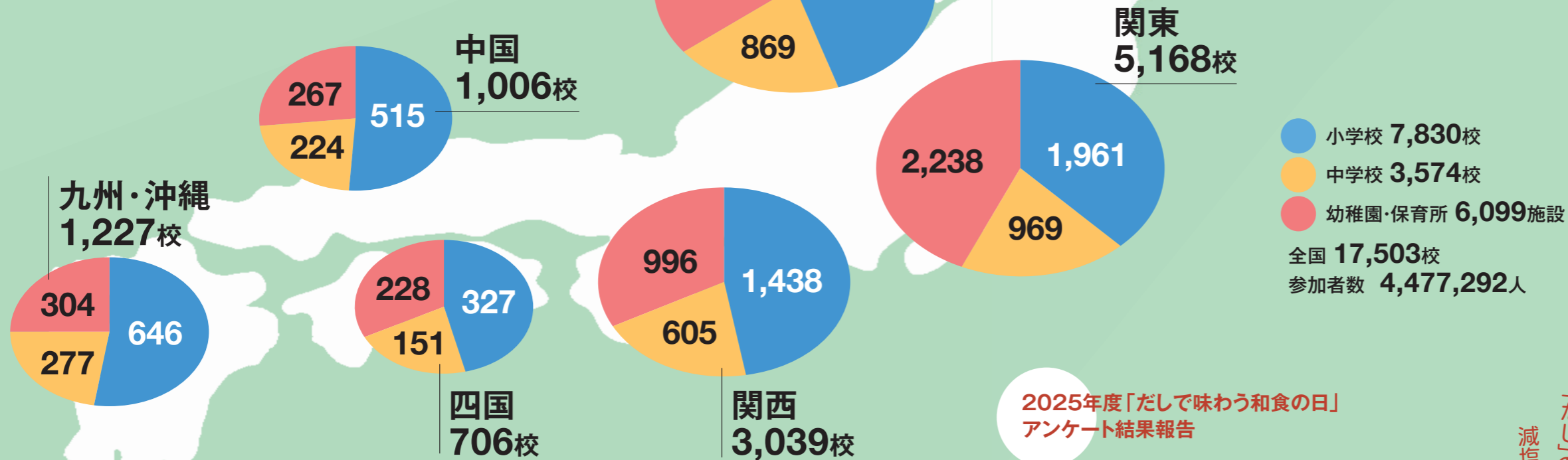
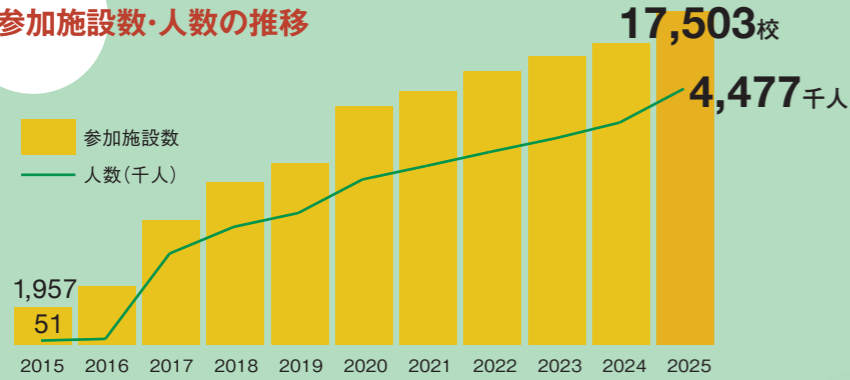
Washoku JAPAN

伝えよう、和食文化を。

2025年は、過去最大の参加となる17,503校、約448万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。

「だして味わう和食の日」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ています。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。

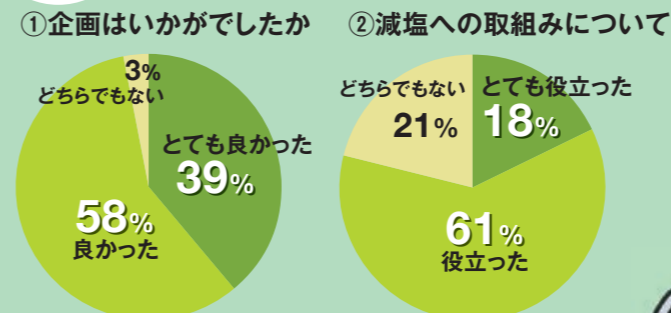
「だして味わう和食の日」参加施設数・人数の推移



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

- 主食・汁物・菜(おかず)を基本とした和食の献立は、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あり、ガンや脳梗塞・腎臓病のリスクも高めます。幼少期から食塩を控えた食生活を心がけることで将来の生活習慣病の予防につながることを期待されます。

2025年度「だして味わう和食の日」アンケート結果報告



ほとんどの参加校が、企画について「とても良かった」「良かった」と回答され、減塩の取組みについても、約8割の方から「とても役立った」「役立った」との回答をいただいています。

「だし」のうま味は減塩にもつながるよ



ごあいさつ



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、2013年12月における「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、2015年より、全国の小・中学校、幼稚園、保育所などを対象として「だして味わう和食の日」の企画を実施し、今年12年目の活動となりました。

これは11月24日(いいにほんしょく)「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。

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。



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 副会長
調査・研究部会長
中澤 弥子
長野県立大学 教授

劇やクイズ、だしの買い出しなど「だしのおいしさ」を伝える活動が広がっています。

3種のだしあてクイズを実施 保護者に体験の様子を伝え だしのとり方も紹介しました

(長崎県) 長崎市立緑ヶ丘保育所

11月24日「和食の日」を知らせ、和食とはどういうものかイラストやクイズで伝え理解を深めました。その後、いりこ、かつお節、昆布の実物に触れ、においを嗅いだ後、実際に試飲して種類を当てる「だしあてクイズ」を楽しみました。この活動の様子を写真で保護者へ伝えただけでなく、配布した資料のQRコードから家庭でも「だしのとり方」などの動画が見られることを紹介しました。園での体験を家庭へ繋げ、親子で和食文化に触れるきっかけ作りをしました。



「だしのとり方」など保護者にも和食の魅力を伝えました

「だしの買い出し」からスタート! 子どもたちが全てを行う和食体験を実施しました

(栃木県) 宇都宮市 社会福祉法人 聖会 パンビーニとよさと



当園では2014年から継続して、毎年長児を対象に「だし教室」を実施しています。最大の特徴は、材料の買い出しから事前準備、調理までを全て子ども達自身で行う点です。

まず、路線バスに乗り市内の乾物屋へ向かい、お店の人からだしの素材選びのアドバイスを受け、昆布・煮干し・かつお節を自分達で購入しました。「だし教室」の前日には昆布を拭き、煮干しの頭とわたを取り、かつお節を削り器で削る丁寧な下準備を行い、一人一人が素材の絵を描いて記録しました。当日は3種のだしを取り、色の違いや香り確かめる「利きだし」に挑戦し、さらに味噌を加え味の変化も体験しました。「本物の味」を知ることは「食べる力」「生きる力」に繋がっていると感じます。子どもたちの話から保護者にも関心の輪が広がることを大切にしています。



- ① だしの買い出し
- ② 昆布を拭いて
- ③ にぼしの頭とわたを取り
- ④ かつお節を削って
- ⑤ 「利きだし」に挑戦!

地元食材の紹介と昆布の比較展示で 食育情報を発信!

(富山県) 射水市 大門きらら保育園

地元のブランド米「富富富」の紹介や、すまし汁に使用した昆布を玄関ホールに掲示し「だし」についての食育情報を発信しました。掲示したことでだしの素材や和食への興味が深まり、園児たちは水でもどす前と後の昆布を不思議そうに触ったり、親子で話をしたりして食への関心を高めていました。



もどす前の昆布ともどした後の昆布

<献立>
ごはん(富富富)
地産野菜のかき揚げ
鮭の塩焼き
すまし汁

劇や体験を通して「だし」の役割と和食 の魅力を五感で学ぶ活動をしました

(滋賀県) 大津市立比叡平子ども園・皇子が丘保育園

(比叡平子ども園)「ダシレンジャー」に扮した保育者が、だしの役割を楽しく伝えました。みそのみを溶いたお湯といりこだしを加えた後の飲み比べを行い、子どもたちは「だしのうま味」による劇的な味の変化と美味しさを実感しました。

(皇子が丘保育園)「だし」を伝える寸劇や、かつお節・昆布などの原材料に触れる体験を行いました。だしを味わった園児からは「心があつまる」との声が上がり、だしがらとの比較を通じて素材の変化も興味深く学びました。



だしを伝える寸劇



ダシレンジャー

②いりこだしをまぜると...



①「みそ湯」を飲むと、なんか味がうすい ③おいしくなった

かつお節と昆布のだしがらに触れました

「今日のみそ汁はどのだし?」と興味津々! 煮干しの頭とはらわたを取り、だしの飲み比べをしました

(山形県) 東根市立ひがしね子ども園



煮干しのはらわたを取ったり、においを嗅いだり、3種類のだしを味わうクイズをしました

管理栄養士からかつお節や煮干しなどの素材について説明を受け、園児たちは実際に触れてにおいを確認しました。調理師による実演のほか、園児自らも煮干しの頭とはらわたを取る作業に挑戦しました。かつお・煮干し・合わせだしの3種類を味わうクイズでは、素材ごとの味の違いを体感しました。給食の時間には、今日のみそ汁はどのだしを使っているのかを話し合いながら楽しく味わい、和食への理解を深めました。

だしの飲み比べや展示で五感を 育む体験学習をしました

(新潟) 幼保連携型認定敬愛子ども園

毎年3・4・5歳児を対象に、昆布、かつお節、煮干しの3種類のだしの「飲み比べ」や「匂い比べ」を実施しています。また、玄関に誰でも自由にだしの匂いを体験できるよう素材の展示を行いました。実際にお迎えに来た保護者さんと、1・2歳児も匂いを嗅いで楽しんでいました。



瓶にいれただしの素材を誰でも匂いを嗅げるように展示

地元の食材と減塩につながる「だしのうま味」を活かした給食が提供されました。

「和食週間」で繋ぐ郷土の味。だしのうま味を活用した減塩と地産地消の食育を実践しました

(東京都) 新島村立式根島小学校

式根島では、天然素材のだしを活用し調味料を控えた減塩給食に取り組んでいます。11月17日～21日の5日間を「和食週間」に設定。日替わりで異なるだしを用いて日本各地の郷土料理を提供しました。

17日の食育朝会では、だしのうま味を学び、だしの素材を見て何の食材かを当てるクイズを行いました。当日の献立は、村内で生産・加工された真鯛などの食材や郷土料理の「たたき」を使用。また、当日使うだし素材の現物を展示し、喫食時に汁物以外にも、だしを使っていることを話しました。児童からは「真鯛の煮つけにだしの味を感じた」「今日の給食は特においしい」などの感想がありました。



地域とつながる「シェフ給食」。職人の技に触れ、和食給食を味わいました

(埼玉県) 川口市立前川小学校

地域の和食料理店と連携し、コラボ給食を実施しました。事前学習として10月から11月にかけて「だし」や和食文化をテーマにした、かつお節教室や調理実習を行いました。当日は料理長を招き、ブリを一匹丸ごとさばく実演を実施。プロの見事な包丁さばきに、児童や教員からも歓声が上がりました。献立は、だしを利かせた「ぶり大根」や「とりつくねのみそ汁」を提供。五感で和食の魅力を体験するとともに、食育だより等を通じて家庭や地域へ和食のよさ、減塩の大切さを発信しました。



給食委員会による「和食のよさ」啓発活動と「だしのうま味」を学ぶ体験授業を実施しました

(三重県) 桑名市立修徳小学校

11月18～21日に、給食委員会による全校への「和食のよさ」のアピール活動を行いました。11月9日、6年生の家庭科では「だし」をテーマに、だし汁やみそ湯の飲み比べを通じて「うま味」を体験、だしを活用することにより「減塩」につながることを学びました。また、11月4日～29日の間に「11月24日(いい日本食)は和食の日」の掲示物を展示しました。



二十四節気「小雪」にちなんで和食を学び、地元食材とうま味を活かした献立を提供しました

(茨城県) 神栖市立植松小学校

地元茨城県でとれた食材をふんだんに使用し、少ない調味料でうま味を活かして味付けをしました。一食あたりの塩分使用量を1.8gに抑えた献立です。また、実施日が二十四節気「小雪」にあたることから、この頃によく食べられる食材として、ブリ(今回はイナダで代用)や白菜、ほうれん草などを献立に採用しました。給食時には、「和食の日」や「小雪」に関する指導用資料を全校で活用し、担任の先生からモニターで映してもらいました。



「和食の良さを知ろう」をテーマに、だしの減塩効果と和食器や箸の使い方を学びました

(福島県) 白河市立大信小学校

5年生を対象に、学級活動「和食の良さを知ろう」を実施しました。授業では、ユネスコ無形文化遺産「和食」が世界から注目され、日本の平均寿命がトップクラスであることを説明。福島県の平均寿命の現状にも触れ、塩分の取りすぎなどの課題と、だしによる減塩効果を伝えました。だしの飲み比べを行い、だしをしっかり取るとうま味が増し、減塩に繋がると知らせました。また、和食器の正しい取り扱いや箸の持ち方を指導。給食時には実際に和食器に盛り付けました。食器を変えるだけで和食のイメージが良く変化したようでした。



「今日のだしは?」と問いかける放送でだしの「うま味の相乗効果」を学ぶ取り組みをしました

(愛媛県) 四国中央市立三島小学校

給食時間の放送で「今日の寄せ鍋は、昆布と何のだしから作られているでしょうか。正解は、『かつお節』です。」とクイズを出し、かつお節と昆布の合わせだしを紹介しました。違う種類のうま味を掛け合わせることで、よりおいしく感じる「うま味の相乗効果」について解説し、和食に欠かせないだしの魅力を味わいながら楽しく学ぶ機会となりました。



令和8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・煮干し・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 和食に関する周知・指導

- 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。

先生方用の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(火)「和食の日」または、11月中の任意の1日

選べる参加方法 (どれか1つでも申込可)

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5日(月)

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

