



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2年度のご報告と令和3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2年度も過去最大の参加校数となり 12,498校、約286万人の子どもたちが和食給食で「だし」の美味しさを体験し和食文化に触れる機会となりました。

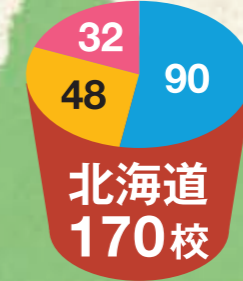
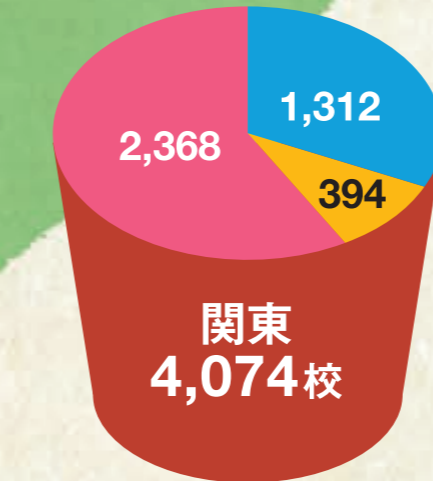
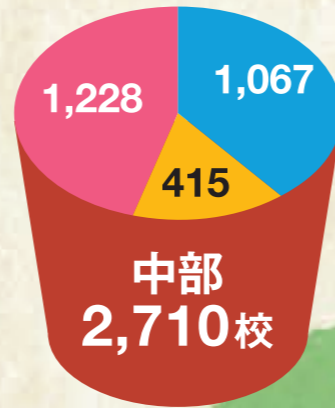
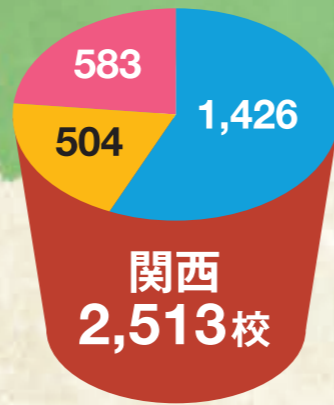
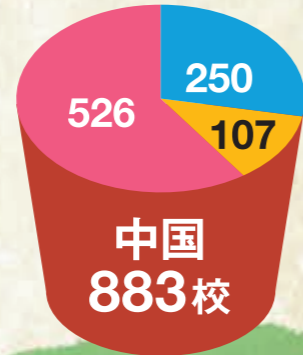
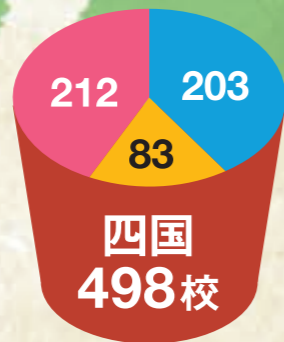
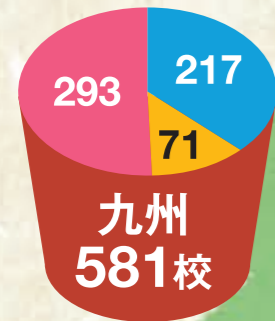
和食文化を大切にして日々の食生活に活かすことは、すべての世代における健康に寄与します。

- 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 5,074校
- 中学校 1,897校
- 幼稚園・保育所 5,527施設

全国 12,498校
参加者数 2,868,251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。



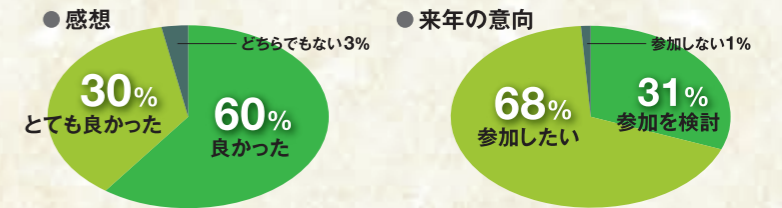
令和3年度は、全国20,000校の参加を目指しています。

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、給食日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2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。



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、「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。



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



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2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。

地域や季節にふさわしい食材を活かし、「だし」の効いた和食給食が子どもたちに提供されました。だしの元となる「鰹節」体験や何のだしか当てる「クイズ」、和食についての「紙芝居」など、全国各地でさまざまな企画が催され、「だし」の美味しさと和食文化への理解を深めました。

給食だよりと給食指導で「和食の日」をPR

札幌市立信濃小学校・厚別西小学校(北海道)

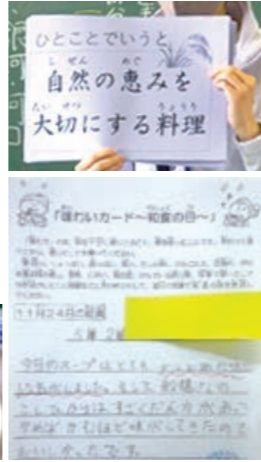
給食だよりで「和食の基本」と「和食の日」を訴求しました。また、和食の日の給食では、給食指導を行い、「だし」について、解説を行いました。



「味わいカード」でだしのうま味を実感

船橋市立金杉小学校(千葉県)

だしを感じるすまし汁の味の感想を、「味わいカード」に書いてもらいました。高学年には、何からだしをとっているかクイズも実施しました。「和食の日」について、紙芝居を作成し、読み聞かせを行いました。放送でも和食クイズを出題し、和食について理解が深まるようになりました。



だしの飲み比べでうま味を実感

春日井市立東野小学校(愛知県)

家庭科の授業で「お湯+みそ」と「だし+みそ」の2種類を試飲、だしのうま味について勉強しました。給食の時間に和食クイズを実施し、和食文化への理解を深めました。



だしの材料からだし料理を味わう

社会福祉法人青い海福祉会海青こども園(沖縄県名護市)

和食とはどういうものから始まり、だし材料を触ったり、実際にだしをとったり、だしを使った料理を作って試食しました。



地元料理人と「和食給食」交流会を開催

いわき市立好間第一小学校(福島県)

和食の料理人に学校に来ていただき、「和食給食」交流会を開催しました。交流会では、「かつお」の解体見学や鰹節削り体験と試食等を行い、「和食」「鰹節」について体験学習を行いました。



みそ作りや焼きおにぎり作りを体験

社会福祉法人菊川福祉会ひがしこども園(静岡県菊川市)

11月16日から20日を和食週間とし、和食給食の提供、みそ作り、焼きおにぎり、きなこ作り等を実施しました。11月24日は、かつお節、昆布、煮干しなどからだしを取り、だしを取った後のかつお節をふりかけにして食べました。



◀和食献立
小松菜ともやしのおかかあえ、高野豆腐とひき肉のだし焼、手作りふりかけ

ひとくちメモと給食時放送の活用

伊丹市立小学校給食センター(兵庫県)

栄養教諭が和食についてのひとくちコメントを作成し、10月に全校に配布、給食指導を行った。献立提供日には、放送委員が、原稿を読み上げ、和食の良さをPRしました。



3種類のだしを比較試飲

長崎市立大手保育所(長崎県)

昆布、かつお節、いりこの3種類のだしを比較試飲し、香りや味の違いを勉強しました。実際に下処理からだしの取り方を体験し、最後に味噌汁にして食べました。子どもたちからは、「だしが美味しい」と意見が多かったですが、「どれも美味しくない」といった戸惑った姿も見られ、幼児期から味覚を養っていくことの大切さを実感しました。



給食掲示板と給食放送を使って、「いいにほんしょくのひ」をアピール

桑名市立桑部小学校(三重県)

給食用掲示板に「和食とはどんな食事か?」「だしとはどんなものか?」について実際の食材と併せて展示しました。

「和食の日」実施日には、放送委員が和食の日についてお話を読みました。

当日の給食に「かつおだし」が使われていること、うまみを上手に使うことで病気になるリスクを減らそう、給食を作った人や自然に感謝することをお話しました。



和食会議が提供する和食テキスト等を活用してください

和食会議のHPでは、「給食だより」や「献立表」に活用可能な「和食の日」のロゴ、イラストデータ等を提供しています。「だして味わう和食の日」に参加いただける小・中学校、保育所等については、パスワードをお知らせいたしますので、ぜひ活用ください。

テキスト例

和食の一汁三菜ってなに?

和食の基本といわれる「一汁三菜」とは、日本人の主食である「ご飯」に、「汁物」と「3つの菜(おかず)」を組み合わせた献立です。体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素をバランスよく摂ることができます。

ロゴ・イラスト例



いいにほんしょく
11月24日は
「和食の日」



「出前授業」では、五感をフルに使って和食の美味しさ、和食文化の大切さを学びました。

和食文化を支える「だし・発酵調味料」や、自然や人を「大切にしたいのかたち」のお話、そして昆布や鰹節を使った「調理体験実習」、「だし」の試飲、昆布を見る・触るなど、子どもたちは五感をフルに使って、和食の素晴らしさに触れました。

和食給食を通じて、子供たちが和食文化に触れる 千代田区立富士見小学校(東京都)

農林水産省、三信化工株式会社の協力を得て、「和食の日」の出前授業を実施しました。

1時間目、2時間目は、5年生に対して、和食会議の田島専務理事が「和食って何だろう？」をテーマに授業を行いました。

授業の冒頭に小池東京都知事からのビデオメッセージが流され、児童からは驚きと喜びの声が上がっていました。

授業の内容は、食事としての和食の広がりを整理し、ユネスコに登録された「和食」の4つの特徴、だしや発酵調味料、調理法や調理道具など和食文化を支えるものの説明が行われました。

3時間目は、6年生に対して、三信化工株式会社の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」をテーマに授業を行っていただきました。

他文化の尊重、自然への畏怖(水と季節の移ろい、風土)、人を大切にしたいのかたち、「いただきます」の意味についての説明がありました。

授業の後の給食では、農林水産省の葉梨副大臣と児童の代表が、和食器を使って給食をいただきました。

献立は、ご飯、のっぺい汁、鮭の塩焼き、小松菜(東京産)と白菜の磯和え、大豆とじゃこの甘辛あげ、金平糖と衛生ポーロ、牛乳でした。葉梨副大臣の「いただきます」の発声にはじまり、途中副大臣や田島専務理事への質問コーナーもあって大いに盛り上がり、最後に田島専務理事の「ごちそうさま」で終了となりました。



ユネスコの無形文化遺産登録された和食の特徴を知る 横浜市立高田小学校(神奈川県)

大学で教鞭をとる、調査・研究部会幹事の露久保美夏さんを講師に迎え、5年生を対象に、出前授業を行いました。出前授業の前半は、ユネスコに無形文化遺産として登録された「和食」の特色が、素材や作り方、食べるマナーなど7つの視点でまとめられ、分かりやすく説明されました。

後半は、昆布と鰹節の合わせだしを試飲し、香りや色、そして味わいを感じてもらいました。続けて、味噌を煮干しのだしに溶いた汁と、白湯に溶いたものとの飲み比べを行いました。それぞれの違いを体感し、何人かに発表してもらって、それぞれ味の感じ方に違いがあることも共有しました。

新型コロナウイルス感染拡大防止対応のため、家庭科授業での調理実習が難しい状況のもと、皆さんに出前授業を喜んでいただくことができました。

体験授業を通じて「和食とは何かを学ぶ」 葛飾区立鎌倉小学校(東京都)

大学で教鞭をとる、調査・研究部会幹事の福留奈美さんを講師に迎え、5年生2クラスの児童を対象に、和食の出前授業が開催されました。

授業の内容は、「だしを味わう体験」から始まり、和食の要である「だし」の材料の一つである煮干を解体し、頭、骨、はらわた、身の味比べを行い、更に煮干でとった「だし」に味噌を溶いて、味噌汁を飲みました。

児童たちは、2種類の味噌を使いブレンドによる自分好みの味噌汁を作り、満足そうな様子で、「おいしい」と声が上がっていました。

そのあと、味噌汁の実については、葛飾区の野菜に注目し地産地消についてもふれました。授業の最後には、ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」の4つの特徴を知り、和食を通じて感謝の気持ち「いただきます」「ごちそうさま」「ありがとう」を表すことを学び授業が終了しました。

次世代へ向けた「出前授業」を通じて、和食の普及・啓発活動につなげていきたいと改めて感じました。



昆布について知ろう 学校法人早翠学園第2早翠幼稚園(福井県敦賀市)

和食会議奥井理事(株式会社奥井海生堂代表取締役)が、地元敦賀市の幼稚園にて昨年同様、出前授業を開催しました。今年はコロナ禍での開催のため、試飲や試食はやめ、昆布と鰹節の併せだしとみそ汁の実演を園児の皆さんに見てもらうことになりました。

当日は年長クラス(5歳児)80名が参加しました。11時から12時までの1時間の催しとなりました。その後の給食には、だし昆布を使ったすまし汁と昆布をお米の上に一緒にいれて炊いた土鍋ご飯が中心の和食給食の献立を準備していただきました。

奥井理事による北海道で収穫される4大銘柄昆布と収穫地の紹介、そして、昆布の「うま味」からお話が始められました。3年前に日本遺産に認定された敦賀港の役割として、北海道で収穫される昆布が京都や大阪に運ばれる中継港として、ふるさと敦賀が活躍した話をされました。その後に、2名のスタッフが昆布を身近に感じる簡単な「昆布のクイズ」を出してお話をされ、さらに「昆布の調理」を紹介し、昆布だしに鰹節を併せた「うま味だしを引く作業」を行いました。

最後は昨年同様、昆布の中で一番大きく成長する、道南産の真昆布の一種、10メートルの長さがある「本場折れ昆布」を、園児が持って記念撮影をしました。園児の純粋な驚きに、出前授業の大切さをつくづく感じさせられました。



「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い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

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

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

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

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

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

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

申し込み締め切り日 10月22日(金)

実施日は、11月24日(水)「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。

