



いかにほんしょく
11月24日は
「和食の日」



「だしで味わう和食の日」

令和元年度のご報告と令和2年度協力校募集



和食文化
国民会議
Washoku JAPAN

伝えよう、和食文化を。

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

令和元年度も過去最大の参加校数となり約 9,500校、228万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。

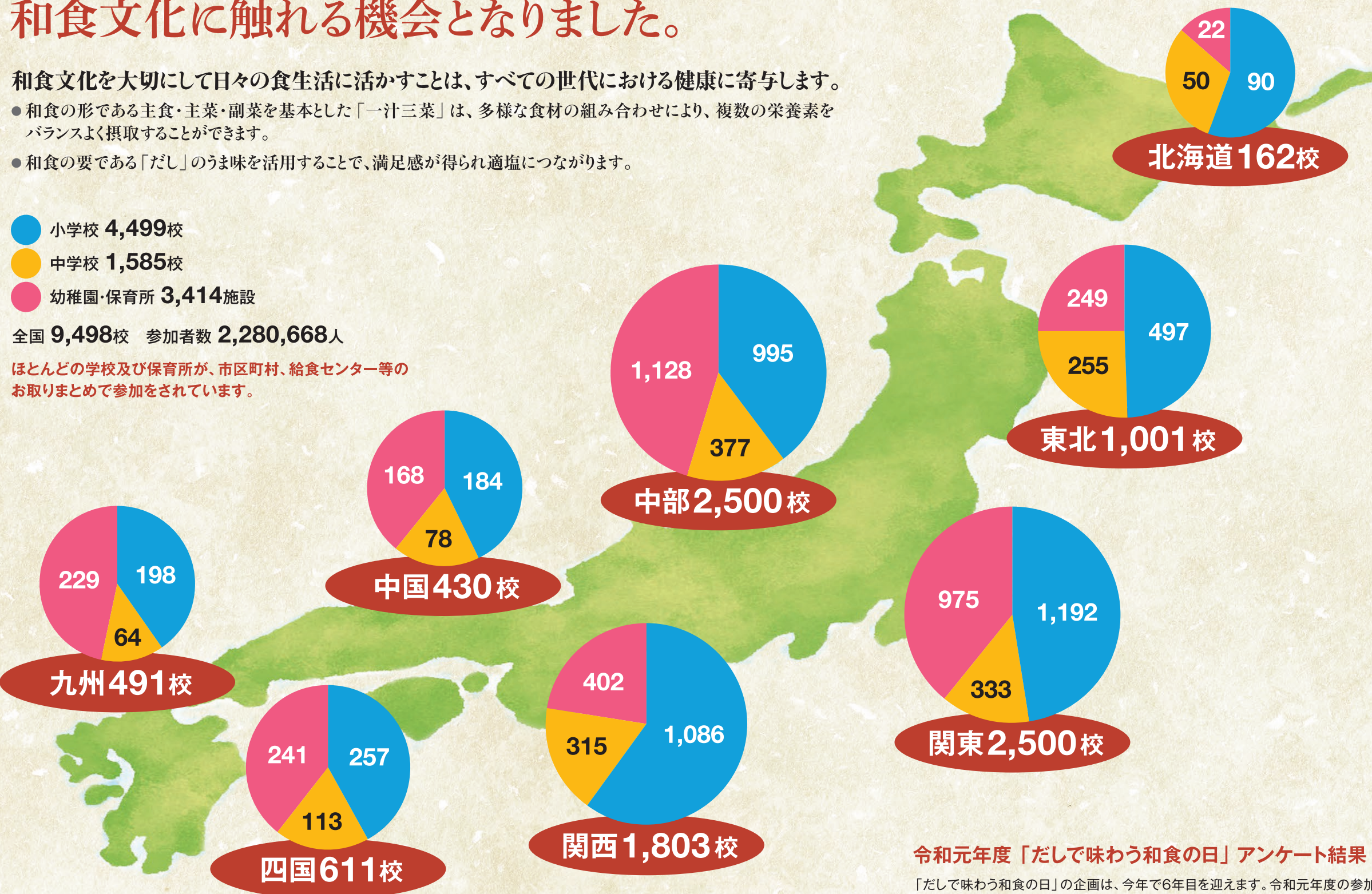
和食文化を大切に日々の食生活に活かすことは、すべての世代における健康に寄与します。

- 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、満足感が得られ適塩につながります。

- 小学校 4,499校
- 中学校 1,585校
- 幼稚園・保育所 3,414施設

全国 9,498校 参加者数 2,280,668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2年度は、**全国20,000校の参加を目指しています。**

参加校には、子ども用の資料を提供し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をお願いします。
- 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。

令和元年度「だしで味わう和食の日」アンケート結果

「だしで味わう和食の日」の企画は、今年で6年目を迎えます。令和元年度の参加校は、全国で9,498校、参加者は、2,280,668人となり、各地域の学校で、和食に係る様々な取り組みが実施されました。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。



「だし」が子どもたちの「美味しい」を育みます



一般社団法人
和食文化国民会議
会長 伏木 亨
龍谷大学 教授

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、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てもらうというものです。

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
大久保 洋子
元実践女子大学教授

令和元年度、全国各地で展開された和食文化を伝える取組みをご紹介します。

かつお節や昆布を使って「削る」「香りを嗅ぐ」「味わう」など五感をフルに使って、だしのうま味を体験したり、自分たちでつくった3つの出汁を飲み比べたり、アンケートを取って毎年の出汁への感心を数値化するなど、全国各地で様々な取組みがありました。そのいくつかをご紹介します。

みそ汁クッキングでだしの利いた味を体験

牧沢きぼう保育所(宮城県気仙沼市)

5歳児を対象とした「みそ汁づくり」クッキングを行いました。「煮干、昆布、かつお節」の3種類のだしをとり、それぞれのだしでみそ汁を作りました。

今日のみそ汁の具材は、豆腐とねぎです。子どもたちは、それぞれのだしにみそを溶いて味の違いを飲み比べてみました。



3種類のだしをとりました!

和食の特徴にふれる献立

文京区小学校・中学校(東京都文京区)

だしの利いた汁物や、季節を取り入れたおひたし、お茶を活用したデザートなど和食にふれるメニューを提供しました。



和食献立▶

御飯、鶏肉の幽庵焼き、菊入りおひたし、根菜のごま豚汁、ほうじ茶プリン、緑茶

児童、保護者に向けた和食の啓発

高島市内小学校・中学校(滋賀県高島市)

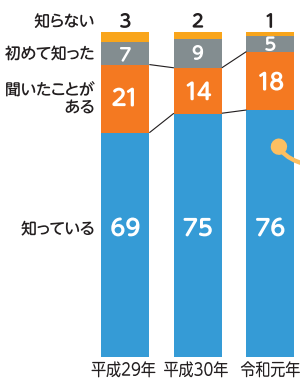
- 「だしで味わう和食の日」の資料を配布
- 給食の時間に校内放送を活用した児童への啓発
- 給食だよりを活用し、保護者への啓発
- 小学校(一部地域)では、6年生を対象に、健康推進員による減塩についての学習を実施。1日の塩分目標量を知り、日頃の塩分の摂り方を見直した。だしのうま味を活かしうす味でも美味しいみそ汁を調理しました。



だしの大切さを経年変化で知る

新地町小学校・中学校(福島県新地町)

和食アンケートを実施



町内全校で統一メニューを実施し、各校へ給食の時間に放送する資料を配布。町内全校児童生徒対象に「和食の日」アンケートを実施しました。

「だしの大切さ」の経年変化

「汁物でだしが大切である」ことを知っている児童生徒が今年度76%になりました。平成29年度と比較すると、7ポイント増加しました。継続して実施してきた成果です。

地産地消の和食給食で、おいしく和食にふれ、和食の要であるだしを知る

新島村保育所・小学校(東京都新島村)

- 新島村小学校の和食の日の献立は、地元のマダイを使用し、すまし汁には、かつお節でだしをとり、季節感を取り入れたもみじのかまぼこを入れました。2年生の教室では、子どもたちから沢山の質問があり、和食に関心を持ってくれました。



- 式根島保育園では、かつお節を削り、だしをとり、匂いを嗅いで味見をしたことで、だしがとても美味しいものと体感できたことは貴重な経験となりました。また、出汁を取り終わったかつお節や昆布が料理に活用できることを知り、「だしは大活躍だね」「すごーくおいしいね」など、自分たちが作った野菜和えをよく味わいながら食べました。



昆布やかつお節に興味津々

めぐみ保育園(鳥取県倉吉市)

昆布やかつお節を触ったり、匂いを嗅いだり、「だし」の味見をするなど、子どもたちは、興味津々でした。今日の給食は、かつお節を削り器で削ったり、お米を研いだりと、みんなで協力して調理を行いました。自分たちで調理したので、いつもの給食よりおいしく感じられたようです。



昆布って硬いね。

よーくお米を研いで

おいしくな一れ!

かつお節を削って!

だしの利いた料理に「おいしい!」「おかわり!」

新川保育所(沖縄県石垣市)

かつお節を削る体験では、子ども達は削りたてのかつお節の匂いを嗅ぎ、味わいながら「いい匂い」「おいしい」など、五感をフル活用していました。

だし汁の試飲、みそを入れて試飲、削ったかつお節を園庭で育った大根葉で和えた「大根葉のおかか和え」を試食しました。みんなそろって、「おいしい!」「おかわり!」と大盛況でした。普段、小食な子、野菜嫌いな子も美味しいと言って、たくさんおかわりする姿に先生方もビックリしていました。



かつお節を削る体験で五感をフル活用!

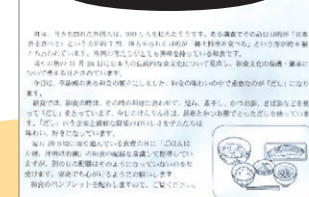
食育だよりを配布し、保護者へも紹介

豊田小学校(東京都日野市)

当日は、和食献立を提供し、保護者に向けた食育だよりを配布。栄養士が給食の時間に地元の農産物の紹介と、和食の配膳について指導を行いました。



11月24日は「和食の日」



▲配布された食育だより

◀和食献立

吹き寄せごはん、厚揚げの甘酢あん、白菜の風味和え、けんちん汁

低学年に「おはし」についての紙芝居を実施

下新倉小学校(埼玉県和光市)

給食委員会が低学年に向けて「おはし」についての紙芝居の読み聞かせを行いました。おはしの成り立ちやおはしを使い食事をする際にとても便利であることを伝えました。



和食会議が提供する和食のテキストを活用

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。「だしで味わう和食の日」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



おいしいはしよく
11月24日は
「和食の日」

「出前授業」で、自然の恵みや和食の美味しさ、大切さを学びました。

昆布の大きさに驚いたり、太巻き祭りずしに挑戦したり、感謝の気持ちを表す日本ならではの食習慣などを学んだり、子どもたちは出前授業で初めてを体験しました。

和食給食を通じて、子どもたちが和食文化にふれる 津久戸小学校(東京都新宿区)

農林水産省、新宿区教育委員会、三信化工株式会社の協力を得て、「だしで味わう和食の日」の出前授業を実施しました。

授業のあとの給食の時間には、農林水産省 塩川食料産業局長と児童の代表による「いただきます」のあと、和食器を使用した給食をいただきました。

●「いただきます」からはじまり「ごちそうさま」で終わる和食のかたち
和食会議後藤副会長の授業では、和食のクイズを取り入れながら、食事の前後に感謝の気持ちを表す日本ならではの食習慣などを学びました。

●だしの香りとうま味に歓声

和食会議田島専務理事の授業では、昆布や鰹節、貝柱などを見て触れて味わいました。その後、全員で一番だしを味わいましたが、そのうま味に「おいしい!」と歓声があがり子どもたちの笑顔があふれました。

●和食器を使用した給食の献立

当日の献立「御飯」、「鮭の塩糍焼き」、「豚肉と根菜の煮物」、「野菜の塩昆布和え」、「味噌汁」、「牛乳」



市内2校で「だしについて知ろう」の授業を開催

第二早翠幼稚園、中郷小学校(福井県敦賀市)

「だし」の重要な材料の一つである昆布について、和食会議奥井理事(株式会社奥井海生堂代表取締役)による出前授業が行われました。



●10メートルの昆布に園児はびっくり!

園児と保護者に向けて、和食の授業が開催されました。4大昆布を見て触れて、匂いを体験しました。特に10メートルの昆布には、園児から歓声が上がりました。昆布だしの試飲では、かつお節を口に含み、その後昆布だしを口にして飲むことで、うま味の相乗効果を体験し授業が終了しました。

●昆布の歴史と地域の関わりを学ぶ

昆布の説明や北海道産昆布の種類、産地、そして昆布の歴史を学び、地元の敦賀市が深く関わっていたことに児童も興味を示しました。昆布とかつお節の合わせだしの試飲では、うま味の相乗効果を体験しました。

体験授業を通じて「和食とは何かを学ぶ」

小坪小学校(神奈川県横浜市)

大学で教鞭をとる福留奈美さんを講師に迎え、「だしの教室」が行われました。

●体験を通じて、子どもたちから様々な感想をいただきました。

「だしのうま味が分かりました」、「日本のだしは、やさしい味だと思いました。だから、飲んだ瞬間に心がほっこりするんだなと思いました」「塩の量が同じでも、だしのうま味が加わるだけで、味がすごく変わることが分かりました」



児童や保護者に向けた魚の授業を開催

美浜北小学校(千葉県浦安市)

一般社団法人大日本水産会の早武忠利さんを講師に迎え、「魚について知ろう」の授業が行われました。

●鮮魚に触ったり、マグロの頭を見たりカツオの解剖を見学

児童の中には、鮮魚にはじめて触る児童もあり、貴重な体験ができました。その後、カツオの解剖を見学し、昆布とかつお節でだしをとったうま味が感じられるみそ汁を飲み満足気でした。



ユネスコの無形文化遺産に登録された和食の特徴を知る

妻南小学校(宮崎県西都市)

大学で教鞭をとる露久保美夏さんを講師に迎え、体験を通じた和食文化を知る授業が行われました。

●日本人の伝統的な食文化を知ることや、うま味の体験による和食の特徴にふれる

前半は、ユネスコの無形文化遺産に登録された和食の特徴についてわかりやすく説明を受けました。後半は、昆布とかつお節の吸い物(吸い物の汁)で「だし」のうま味を体験し、さらに味噌をお湯で溶いた味噌汁とだして溶いた味噌汁を飲み比べ、だしの重要性を体感しました。

郷土料理を学び、体験する

落合第六小学校(東京都新宿区)

千葉県の郷土料理を継承する千葉伝統郷土料理研究会から杉崎会長、峯岸さん、櫻屋敷さんの3名を講師に迎え、「太巻き祭りずしの教室」が行われました。

●太巻き祭りずしの桃の花の文様に感動、食べてみると「おいしい!」

1年生から6年生までの混成チームで太巻き祭りずしに挑戦しました。講師や保護者の方のサポートを受けながら真剣に取り組み、出来上がった太巻きずしを切り分けるときれいな桃の花の文様が出来上がり、笑顔があふれました。食べてみると各班で「おいしい!」との声が上がりました。



令和2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適塩につながります。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、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、担任の先生と子どもたちで「だし」、「和食」、「郷土料理や食材」を話題に楽しく会話をしてください。
- 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。

令和2年度より参加方法が3つになりました

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

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

2 子ども用ポスター掲示 (子ども用資料の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、イラストデータ等を活用し、
給食だよりや献立表等に使用し、配布する方法

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、同時に和食会議あて提出

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

※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。

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