

令和元年度「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即しつつ、ユネスコの求める日本人の伝統的な食文化の保護継承機運の醸成に貢献し、郷土の風土を学ぶことにも繋がります。ぜひ、この取り組みにご参加、ご協力ください。

主催：一般社団法人和食文化国民会議
後援：文部科学省、農林水産省

■ 小・中学校、保育所にご協力いただきたいこと

- ① 和食給食の提供
 - ・ 11月22日又は、11月中の任意の1日(11月24日「和食の日」は日曜日です)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。(その際、昆布、鰹節、煮干、その他各地方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
 - ・ 給食の時間等に、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」、「郷土料理や食材」を話題に楽しく会話してください。
 - ・ 提供する資料は裏面が保護者の方用になっています。子どもたちに持ち帰ってもらい、帰宅後、和食給食の話をお家の人楽しく話ができるよう、また、地域全体で和食について考えるようきっかけを作ってください。

■ 申込み方法

- ① 複数校取りまとめの場合 (昨年は参加校の98%がこの方法でした。)
HPから取りまとめ申込みフォームをダウンロードして、必要事項を記入の上、メールに添付してお送りください。
- ② 個別の場合
下記申込書に必要事項を記入の上、メールまたはファックスでお送りください。
いずれの場合も後日和食会議よりご連絡致します。

■ 「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。



※詳しくはURL
<https://washokujapan.jp/dashi-document/>
をご覧ください。

募集要項／申込書(個別用)

- 対象：全国の小・中学校、保育所等 (学校単位でのお申し込みをお願いします。)
- 申込締切：令和元年10月25日(金) ※メール・FAXでのお申し込み着日
- 申込先：一般社団法人 和食文化国民会議 (略称：和食会議) 事務局
〒110-0015 東京都台東区東上野1-13-2 成田第2ビル4階B Tel:03-5817-4915(平日10:00~17:00)
ホームページ： <https://washokujapan.jp/>

お申込日	令和元年	月	日	実施予定日	令和元年	月	日
学校名、 保育所名	小・中学校、保育所						
ご住所	〒			都道 府県	市区 町村	実施生徒数 児童数	
ご連絡先	TEL		FAX		ご担当者名		
	メール			@			

FAX

03-5817-4916

メール

info@washokujapan.jp

※お預かりしました個人情報、事務局で厳重に管理し、外部には漏らしません。
※応募多数で事務局よりのご連絡が遅れることもございます。予めご了承ください。
※お申込みいただいた際は、和食給食の実施後、簡単なアンケートにご回答ください。(任意)

一般社団法人 和食文化国民会議

日本人の心が育んだ食文化



和食文化
国民会議

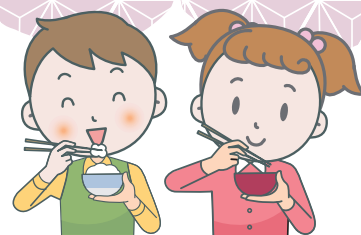
伝えよう、和食文化を。

和食を



未来につながるのは 私たちです！

みんなで和食のことを勉強して
その素晴らしさを、多くの人に
伝えよう！



「自然の尊重」の精神に立った和食文化の4つの特徴

新鮮な食材と味わいをいかす知恵と技

海に囲まれた温暖な気候の日本には、地域ごとに多くの新鮮な食材と、その味わいをいかす調理の知恵(技術・道具)があります。海ではサンマやタイ、アジ、イワシ、カツオなどの魚や、海藻や貝などの新鮮な海産物が豊富です。また南北に長い地形では、じゃがいも、大根、小松菜、さつまいも等の数多くの農産物が収穫されています。和食はこうしたかけがえのない食材から生まれた大切な食文化です。



四季のうつろいや自然の美しさを表現



桜やもみじ、笹など、四季の花や葉で料理を飾りつけたり、季節にあった器を使ったおもてなしで、四季のうつろいや自然の美しさを食卓に表現します。

栄養バランスがよく、健康的な食生活

ごはんを中心に汁物、おかず、漬物を組み合わせた和食は栄養バランスがよく、海産物の「だし」や発酵食品(みそ・しょうゆ等)を上手に使いながら、健康に役立っています。



年中行事との深いかわり

お正月のおせち料理や、月見だんごなど、年中行事や儀式と深いかわりがあります。自然の恵みである食を分け合い、家族や地域の絆を深めてきました。



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。

主食

エネルギー源である炭水化物を補給します。和食の場合はお米が基本です。

汁物(味噌汁)

だしを味噌で調味した汁に、野菜や豆腐、魚介類などの食品を実とした料理です。

三菜

主菜1品、副菜2品で構成されたおかずで、主食だけでは不足がちな栄養も補います。



※香の物(漬物)が付く場合もあります。

わ しょく た おいしい和食を食べよう!!



保護者の方へ
11月24日は
「和食の日」



「だし」を使った料理をお子様たちといっしょに作って、日本人が大切に育んできた和食文化について、楽しみながら考える機会にしてみませんか？

和食文化国民会議では、おいしい「だし」の取り方や「だし」を使った和食レシピをHPに掲載していますので、ぜひご活用ください。



「だし」の取り方



きのこの炊き込みごはん



あっさり肉じゃが

和食文化国民会議

検索



<https://washokujapan.jp/dashi-recipe/>



わ しょく ちようせん
みんなで「和食」クイズに挑戦しよう!



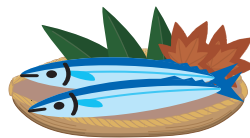
問題 1 こんぶは海でどうやって生えているのでしょうか？

- A 海底から上に伸びている
- B 海底の岩から横に伸びている
- C 水面にプカプカ浮きながら成長する
- D 泳いで移動しながら伸びている



問題 2 秋刀魚(サンマ)の旬は、どの季節でしょうか？

- A 春 D 冬
- B 夏
- C 秋



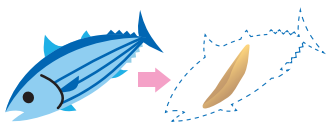
問題 3 和食において重要な調味料「さ(砂糖) し(塩) す(酢) せ(しょうゆ) そ(?)」。

- A ソース C みそ
- B しそ



問題 4 かつおぶしはカツオを煮て乾燥して作りますが、出来上がったかつおぶしの重さは、生のカツオの時の何分の1でしょうか？

- A 2分の1
- B 3分の1
- C 6分の1



問題 5 お正月の料理と言えば「おせち料理」ですが、おせち料理と関係のない食べ物は何でしょうか？

- A 黒豆
- B 数の子
- C 栗きんとん
- D かしわもち



問題 6 みその原料は何でしょうか？

- A 野菜
- B 大豆
- C 魚

