



～伝えていこう「日本の食文化」～



「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。第2次たからづか食育推進計画の中でも、「食文化の継承」を取組の柱に掲げています。

和食をはじめ、様々な要素をもつ「食文化」を次世代へ、つなぎ、伝えていきましょう。

①食べ物には「旬」があり、豊かな自然の恵みがたくさん！

一番おいしく栄養たっぷりな「旬」の食べ物を摂るよう心がけましょう。



②「だしのうま味」の活用で健康に！

「だし」の材料となる、しいたけや昆布、かつおぶしには、「うま味」のもととなる成分が含まれており、おいしく食べることができます。

「だしのうま味」を活用してみましょう。

③食べ物を、乾燥・発酵させて使う工夫

保存目的やよりおいしく食べるために、食べ物を乾燥したり、発酵させて使う工夫があります。日頃の食事の中へ取り入れてみましょう。

④季節ごとの行事やお祝いのときに食べる特別な料理＝「行事食」

「行事食」には家族の幸せや健康を願う意味がこめられています。家庭で、友達同士で行事食を作ったり食べたりして、楽しみましょう。



⑤バランスのよい「一汁三菜」（主菜一品、副菜2品、汁物）の食事

日ごろから、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



⑥「もったいない」の気持ち

日ごろから、食材を無駄にしないよう、「もったいない意識」を持ちましょう。



⑦「いただきます」という感謝の気持ち

「命」に「労働」に「恵み」に「作り手」に・・・感謝の気持ちを込めてあいさつしましょう。「いただきます。」

⑧食事のマナー

お箸の持ち方、使い方、食べる時の音や姿勢など食事のマナーは、一緒に食事をする人同士が気持ちよく食卓を囲むことができるように、また、食べ物や作ってくれた人への感謝を表すための行動です。正しいマナーを心がけましょう。

