きゅうしょくだより11月

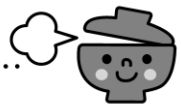
令和８年 10 月 28 日
墨田区立錦糸小学校
校長　髙山　幸

日本人の伝統的な食文化 和食 に親しもう

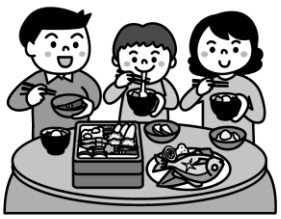
「和食」というと何を思い浮かべますか？ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。

そのような背景から、２０１３年に「和食・日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の４つがその特徴として挙げられています。



「和食」の特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重	健康的な食生活を支える栄養バランス	自然の美しさや季節の移ろいの表現	正月などの年中行事との密接な関わり
			

「和食」に欠かせないもの

米



ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。

だし



昆布やかつお節、煮干し、ほししいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。

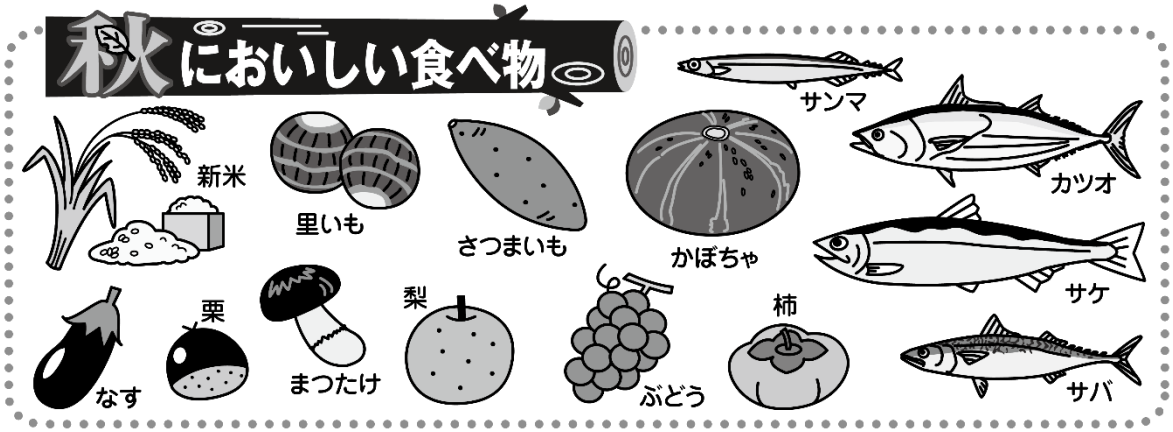
発酵調味料



微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。

旬の味覚を楽しもう！

秋は、米や大豆、里いもなどの作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



食べ物を大切にいただきましょう

昔から日本人にとって重要な穀物である米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えます。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11 月 23 日には、日本各地の神社で「新嘗祭（にいなめさい）」という伝統的な宮中行事が行われます。昔は「新嘗祭」として休日でしたが、現在は「勤労感謝の日」として国民の祝日となりました。食べることはたくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきましょう。

