

# Let's 食育

## 食文化を継承しよう！



食育推進キャラクター  
でこん丸

「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てから、今年（令和5年12月4日）で10周年を迎えます。「和食」は、日本特有の気候・風土の中で育まれてきた「自然の尊重」を土台とした日本人の伝統的な「食文化」です。日本の伝統的な食文化を守り、和食文化を未来に伝えるため、特徴や知恵、心などを知って、「和食」の魅力を日々の暮らしの中に生かしましょう。

### 一和食の特徴一

#### ・食材の多様性

海、山など豊かな「自然」からの恵みがあり、食材が豊富という特徴があります。

また、旬の食材は、四季のある日本ならではの食の楽しみです。

『秋・冬』春菊、桜島大根、たけのこ、さつま地鶏、カンパチ、サバ、ブリ、桜島小みかん など

#### ・健康的な食生活を支える栄養バランス

「一汁三菜」を基本とする日本の食事スタイルは栄養バランスが取りやすいといわれています。



「一汁三菜」

主食であるご飯を中心に、汁物1品、主菜1品、副菜2品を組み合わせ、昔ながらの日本の食事スタイル

#### ・自然の美しさや季節の移ろいの表現

旬の食材を使うこと、花や葉などで料理を飾ることで、自然の美しさや四季の移ろいを表現することができます。また、季節に合った器を利用することで、季節感を楽しむこともできます。

#### ・正月などの年中行事との密接な関わり

日本人の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。家庭や地域での祝いなどの行事が行われる特別な日に食べる行事食は、いつまでも伝えていきたい和食文化のひとつです。

〈十五夜〉月見団子



〈大晦日〉年越しそば



〈正月〉おせち料理  
・お雑煮



〈節分〉恵方巻

