



実りの秋 食べ物を大切にいただきます

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、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ています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、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す。



いただきます / ごちそうさまでした

食事を支える人たち

もとは生きていた食べ物の命

生産者の人 / 料理を作る人 / 食品の加工や販売に関わる人 / 食べ物を運ぶ人

和食のおいしさを支える

だし

だしとは、動物性や植物性の食材から、うまみ成分などを抽出した液体のことです。和食にとってのだしは、味の土台になるものです。だしのうまみをほかの食材に移したり、浸透させたりすることで、食材が本来持っている味をより引き立てます。また、だしの食材を組み合わせることで、うまみや風味が増します。

©少年写真新聞社2025

<p>こんぶ</p> <p>収穫したこんぶを干して、乾燥させたものです。上品で控え目なうまみがあります。</p>	<p>かつおぶし</p> <p>かつおの身を煮てからいぶして、乾燥させたものです。豊かな風味とうまみがあります。</p>	<p>煮干し</p> <p>いわしの稚魚などを煮て、干したものです。強い香りを持つだしがとれるのが特長です。</p>	<p>干しいたけ</p> <p>しいたけを機械や天日で乾燥させたものです。低温で十分な吸水時間をとると、強いうまみが出ます。</p>
---	---	---	---

©少年写真新聞社2025

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

<p>米</p> <p>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。</p>	<p>だし</p> <p>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。</p>	<p>発酵調味料</p> <p>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。</p>
---	---	--

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

<p>食器を正しく並べましょう</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょう</p>	<p>お箸を正しく使いましょう</p>	<p>地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう</p>
---------------------	-------------------------------------	---------------------	---------------------------------