

子供たちに伝えたい 日本の良さ

平成 30 年 6 月発行（第 42 号）

東京都教育庁指導部指導企画課
教育経営・教育課程担当



平成 25 年 12 月に「和食;日本人の伝統的な食文化」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食は、日本の風土に根差した春夏秋冬の季節感を生かすことを伝統としています。日本は四季の変化が顕著であり、和食はそれぞれの季節に収穫できた農林水産物を上手に食材として使ってきました。特に、豊富な水と様々な食材でとった出汁のうまみ成分を生かした繊細な味や、季節感を演出した盛り付けは、和食の特徴です。

また、日本は南北に長く、それぞれの地域に祭りや行事が伝わっており、四季折々の自然から生み出される食材を使って季節の節目に食べられている行事食もあります。

2020 東京オリンピック・パラリンピック競技大会は、和食や食文化の素晴らしさを世界に発信できる絶好の機会です。今月は和食の特徴や行事食について取り上げます。

訪日前の外国人観光客が期待していたことの 1 位が「日本食を食べること」、外国人が好きな外国料理でも「日本料理」が 1 位に挙げられています。

- 訪日外国人観光客が「訪日前に期待していたこと」（全国籍・地域、複数回答）

1 位「日本食を食べること」（69.7%）

（参考）観光庁「訪日外国人消費動向調査」平成 27 年度年次報告

- 外国人が好きな外国料理 **1 位「日本料理」（66.3%）**

（参考）日本貿易振興機構調査（2014 年 3 月）

※複数回答可、回答者数に対する回答個数の割合（自国の料理は選択肢から除外）

「和食;日本人の伝統的な食文化」

ユネスコ無形文化遺産登録について



和食は、四季や地理的な多様性による「新鮮で多様な食材の使用」、「自然の美しさを表した盛りつけ」などといった特色を有しています。日本人が基礎としている「自然の尊重」という精神にのっとり、正月や田植え、収穫祭のような年中行事と密接に関係し、家族や地域のコミュニティのメンバーとの結び付きを強めるという社会的習慣であることが認められ、ユネスコの無形文化遺産代表一覧表に記載されました。

特徴① 多様で新鮮な食材の活用による地域固有の様々な食文化の存在

- ・ 明確な四季と国土の地理的多様性により、地域に根差した多様で新鮮な食材を使用
- ・ 素材の味わいを活かす調理技術・道具が発達

特徴② 健康的な食生活を支える栄養バランス

- ・ 「うま味」の活用等により動物性油脂を多用せず、長寿や肥満防止に寄与
- ・ 米、汁、魚や野菜などのおかずなどにより食事がバランス良く構成

特徴③ 自然や美しさや季節の移ろいの表現

- ・ 食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現
- ・ 季節の花や葉などを料理にあしらったり、季節に合った調度品や器を利用

特徴④ 家庭・地域の絆の強化

- ・ 「食」を分け合い、時間を共にすることで、家族や地域の絆を強める
- ・ 正月などの年中行事と「食」が密接に関連

ユネスコ無形文化遺産登録

「無形文化遺産」とは、芸能や伝統工芸技術などの形のない文化であって、土地の歴史や生活風習などと密接に関わっているものこと。ユネスコの「無形文化遺産保護条約」では、この無形文化遺産を保護し、相互に尊重する機運を高めるため、登録制度を実施。登録国には遺産の保護が求められる。

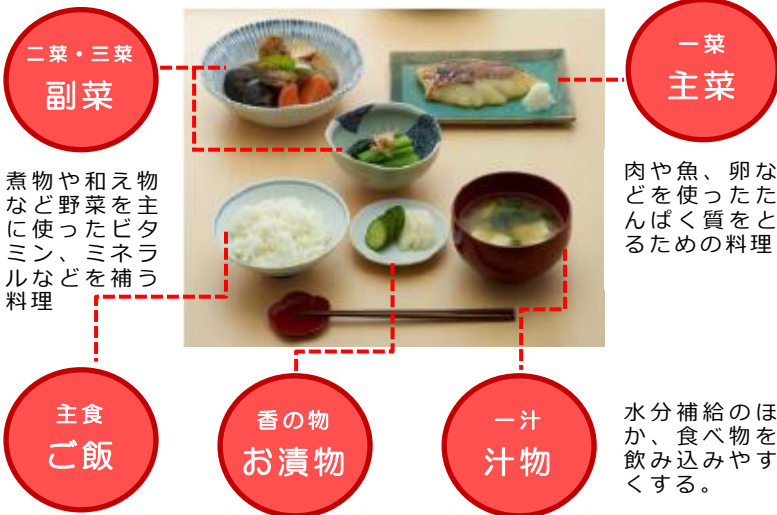
800年以上変わらない食事の基本形

「和食」の基本形は、「一汁三菜」と呼ばれ、「ご飯」と「汁」「香の物（漬物）」に、いくつかの「菜（おかず）」を添えたものです。この基本形が出来上がったのは平安時代末期と言われています。日常食のご飯が白米ではなく、大根やいもを加えたかて飯、雑穀など地域によって内容差はあるものの、構成要素は常に変わらず現代まで長く継承されてきました。

この食べ方が何百年も続いたのは、簡単かつ合理的に献立を組めるからにほかなりません。主食のご飯はどんなおかずとも相性が良く、四季折々の食材を使った様々な料理に合わせることができます。また、汁物が必ず添えられるのも、昔から豊かな水を食に活かしてきた日本人の感覚が生きていると言えます。

「和食」の基本構成

手前左側に「ご飯」、手前右側に「汁」、そして「香の物」に「菜」が三品。これが和食の基本形「一汁三菜」です。相手を考えて、食べやすいようにお膳を整えます。食事中に口の中をさっぱりさせてくれる香の物は、「和食」には欠かせない存在です。



「和食」の食べ方と「いただきます」「ごちそうさま」

和食は、ご飯とおかず、汁物を交互に食べ、口の中で混ぜ合わせて食べる「口中調味」という食べ方をします。味の濃いおかずとご飯を一緒に食べることで程よい味になります。

また、食事の前後に、「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをするのも日本独自のものです。

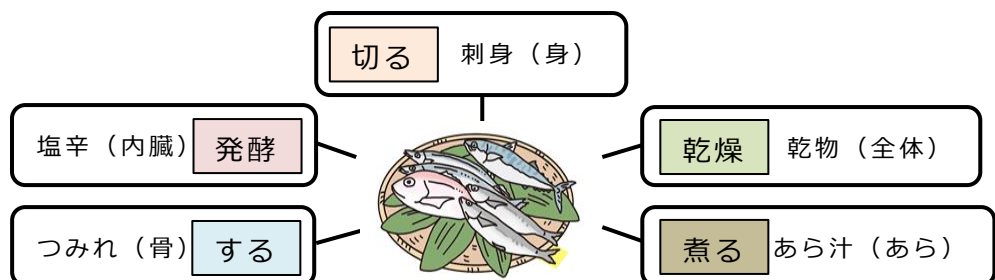
「いただきます」は食材となった自然の恵みへの感謝、「ごちそうさま」は料理を用意してくれた人への感謝の気持ちを表すものです。

和食文化 ～持続可能性が高い食文化～

和食文化は、

- ① 食材を使い切る。…「乾燥」、「発酵」等の伝統的な保存技術や「切る」、「煮る」等食材に合わせた多様な調理方法・器具を活用する知恵
- ② 感謝して食べる。…「いただきます」や「ごちそうさま」、「もったいない」に表現される、自然や人に感謝し、食べ物を大切にする精神性
- ③ 多様な食材を適切に利用する。…豊かな食事と資源利用のバランスを実現する多様な食材の組み合わせの工夫などの点から持続可能性が高い食文化となっています。

食材を無駄にしない技術(例)



(イラスト出典) 小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」(平成28年2月)(文部科学省)

ぎょうじしょく
行事食



学校では入学式、運動会、遠足、卒業式などの行事があります。また、地域では昔から行われている行事もあります。このような行事には、その季節や内容に合った行事食があり、それぞれに意味が込められています。

例えば「七夕」は別名「笹の節句」と言います。願いごとを書いた五色の短冊や飾りを笹竹につるし、技芸上達・豊作を願います。行事食としては、天の川に見立てたそうめんを食べます。私たちの生活を豊かにする行事を大切にし、行事食を楽しみましょう。

● 年中行事に関わる行事食の例 ●

月日	行事	主な行事食等
1月1日	正月	おせち料理 雑煮
1月7日	人日 (じんじつ) ●七草の節句	七草粥 (がゆ)
2月3日	節分	煎(いり)豆 恵方巻
3月3日	上巳 (じょうし) ●桃の節句	ひしもち ちらし寿司
3月21日頃	春分の日	ぼたもち
4月頃	花見	花見弁当
5月5日	端午 (たんご) ●菖蒲の節句	ちまき かしわもち
7月7日	七夕 (しちせき) ●七夕の節句	そうめん
7月20日頃	土用の丑 (うし)の日	うなぎ
9月9日	重陽 (ちょうよう) ●菊の節句	栗飯
9月15日	月見	月見だんご 里芋料理
9月23日頃	秋分の日	おはぎ
11月15日	七五三	千歳あめ 赤飯
12月中旬	とうじ 冬至	かぼちゃ料理
12月31日	おおみそか 大晦日	年越しそば

●五節句

※ 行事食は地域や家庭によってことなります。

おせち料理

黒豆は家族みんながマメにすごせるように、数の子はたくさんのお卵から代々栄えるように、栗きんとんは黄金色をしているのでお金がたまるようになどそれぞれの料理に、新しい年への願いが込められています。



七草

せり、なずな(ぺんぺん草)、ごぎょう(母子草)、はこべら、ほとけのざ、すずな(蕪)、すずしろ(大根)

かしわもち

柏の葉は、香りがよく、殺菌作用もあります。新しい芽が出るまで古い葉が落ちないかしわの木のように、親から子、孫へと命がつながることの願いを込め、江戸時代から、5月の端午の節句に柏餅を食べるようになりました。



月見だんご

旧暦の8月の十五夜に、縁側や窓辺の月が見えるところに、だんごやその年に収穫した作物、すすきなどを飾り、月見だんごを食べる風習があります。

かぼちゃ料理

一年でもっとも夜が長い冬至(とうじ)の日に食べると、かぜをひかないと言われています。



「全国子ども和食王選手権」(農林水産省)

次世代を担う子供たちへ和食文化を伝えていくため、小学生を対象として、和食に関するお絵かきや和食文化の知識と技を競うイベントを実施しています。

<http://washoking.info/>

(募集) 和食お絵かき部門(小1~小3)

和食王部門(小4~小6)

(応募期間) 平成30年6月11日(月)~9月21日(金)

年中行事や行事食について調べてみましょう

(参考)

四季を楽しむ和食すごろく

(農林水産省)

<http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/culture/attach/pdf/index-77.pdf>

伝統・文化に関するイベント等

1 都立中央図書館展示

「遠くへ行きたい

～江戸の旅と物見遊山～

夏本番を迎え、夏休みの旅行の計画を立てている方もいることでしょう。

江戸の人々にとっても、寺社参りや名所の見物などの旅は心躍るものでした。

都立中央図書館1階中央ホールでは、現代に伝わる名所旧跡や名物、お土産など、旅の文化に関する資料を御紹介します。

【日時】

平成30年7月6日から同年9月5日まで

【場所】港区南麻布5-7-13

都立中央図書館1階 伝統文化コーナー

【ホームページ】

<https://www.library.metro.tokyo.jp/>

2 「年中行事と行事食」に関する資料

● 「日本のこころ・年中行事12ヶ月行事・行事食の由来と行い方、季節の花」

請求記号 386.1/ 5056/ 2001

資料コード 5003714357

日本の年中行事と行事食を月別に紹介した本で、7月なら「盆の行事」の由来と精進料理の作り方や、なすの馬ときゅうりの牛を供える迎え火の風習など、イラスト付きで解説しています。

● 「47都道府県・伝統行事百科」

請求記号386.1/ 5357/ 2012

資料コード7100803727

四季の行事とごちそうを、都道府県別に紹介しています。東京の項目では、うなぎを食べる習慣は江戸後期からで、かつては「江戸前」といわれた東京湾で獲れたものと書かれています。

3 イベント情報

ほおずき市



【日時】

平成30年7月9日
から同年7月10日まで

【場所】

台東区浅草 2-3-1 浅草寺

【ホームページ】

<http://www.senso-ji.jp/>

福生七夕まつり



【日時】

平成30年8月2日
から同年8月5日まで

【場所】

福生駅西口周辺

【ホームページ】

<http://www.fussa-tanabata.com/>

八丈島夏まつり



【日時】

平成30年7月20日
から同年7月22日まで

【場所】

八丈町八丈町新庁舎

【ホームページ】

<https://hachisho.principia.net/>

【テーマにおける引用・参考文献資料、写真提供】

- ・農林水産省
- ・文部科学省
- ・「人間と社会」(東京都教育委員会)
- ・東京の観光公式サイトGO TOKYO

※ 本資料に対する御意見・御感想、本資料の活用実践等がありましたら、右記担当へ御連絡ください。
今後の資料作成の参考とさせていただきます。

【担当】東京都教育庁指導部指導企画課
電話 03-5320-6869
ファクシミリ 03-5388-1733