

札教学給第 303 号  
令和 7 年（2025 年） 7 月 2 日

学校長 様

教）学校給食課長

「だしで味わう和食の日」周知と資料の御活用について（周知依頼）

標記の件について、北海道教育庁学校教育局健康・体育課から別添のとおり周知依頼があり、企画実施につきまして協力することといたしました。

つきましては、下記のとおり送付いたしますので、関係職員に周知いただき、ぜひ御活用くださいますようお願いいたします。

#### 記

##### 1 送付資料

小・中学生用資料 「だしで味わう和食の日」  
先生用説明資料「11 月 24 日は「和食の日」」

##### 2 別添資料

2025 年度「だしで味わう和食の日」企画実施協力をお願いについて

（北海道教育庁通知・写）

【担当】学校給食課（栄養指導担当）松崎

Tel211-3713 Fax211-3834

# だしで味わう和食の日

## 「和食」って、なんだろう？



「和食」とは、自然を大切にする日本人が育んだ伝統的な食文化のことをいいます。中心となるものは「ごはん」と「だし」のうま味。「ごはん」をおいしく食べるために、みそ汁やお吸い物などの「汁」、焼き物、煮物、和え物などのおかず「菜」、そして漬け物「香の物」があり、その組み合わせが和食の基本となります。

## 和食の基本は「だし」です。

「だし」とは、昆布や鰹節などから水やお湯を使ってうま味をひきだしたものです。「だし」のうま味は、和食の味の基本となります。

※ほかに干し椎茸や干しエビ、焼きアゴ(トビウオ)などもおいしい「だし」になります。



こんぶ  
昆布

乾燥させた昆布を使います。



にぼ  
煮干し

イワシ等の小魚を茹でて乾燥させたものを煮出します。



かつおぶし  
鰹節

鰹を煮て煙でいぶして乾燥したもの、世界一硬い食品といわれ、薄く削って使います。

## 「だし」はどんな働きをするのだろう。

「だし」は、香りがよく、うま味や栄養も豊富なのに、食塩はほとんど含まれていません。「だし」を使った料理は、味付けを薄めにしてもおいしく感じられるので、食塩をひかえることができます。「だし」はおいしいだけでなく、健康にも役立っています。

## おすすめ動画を見よう

ユネスコに登録された「和食」の特徴が簡単に分かる動画コンテンツを見てみよう！

プチ和食講座



## ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」4つの特徴

### 多様で新鮮な食材を使い その味わいを活かす

日本は海、山、川と豊かな自然に恵まれ、地域ごとに多くの食材があり、その味わいを活かす調理方法があります。



### 健康的な食生活を営む

和食は栄養のバランスをとりやすく、だしのうま味により、動物性油脂や食塩のとり過ぎをおさえることができます。



### 自然の美しさや季節の変化を楽しむ

季節の花や葉を料理にあしらったり、料理に合う器を使ったりして、春夏秋冬の季節を感じる工夫をしています。



### 年中行事との関わり 自然の恵みに感謝する

正月などの年中行事は、豊作や健康を願うものです。家族や地域のひととともに食べる物を用意し、食べることで絆を深めてきました。



保護者  
の方へ

# 11月24日は「和食の日」

和食には、昔からの知恵と工夫がつまっています。おいしさの要となる、昆布や鰹節からとった「だし」にはうま味成分があります。「だし」は、脂質、糖質を含まずカロリーがほぼゼロであり、和食が健康的といわれる理由はここにあります。



## 栄養素をバランスよく

和食の形である主食・主菜・副菜を基本とした「一汁三菜」は、多様な食材の組み合わせにより、複数の栄養素をバランスよく摂取することができます。



## 和食を日々の食生活に活かすと

## 動物性脂肪を少なく

和食の基本の「だし」のうま味を活用することで、動物性脂肪の少ない食事を実現できます。



## 減塩につながる

「だし」のうま味は他の味を引き立てるので、減塩にもつながります。

和食レシピをホームページに掲載しております

きのこの炊き込みごはん



けんちん汁



詳しくは

和食会議 おいしいレシピ



## 食事を通じて楽しい時間を共有しましょう

## 「和食」クイズにみんなで挑戦しよう！

問1

本来、食べられるのに捨ててしまいう食べ物、おにぎりに例えると一人一日で何個分かな？

- A. 約 1/2 個分 B. 約 1 個分  
C. 約 3 個分 D. 約 1/4 個分

問2

9月9日は「重陽の節供」。何を食べるのかな？

- A. 七草粥 B. ちらし寿司  
C. 柏もち D. 菊のおひたし

問3

こんぶが多く取れる地域はどこ？

- A. 沖縄県 B. 千葉県  
C. 北海道 D. 三重県

問4

正月に食べるおせちに入っている伊達巻にはどんな願いが込められている？

- A. 長寿 B. 知識や文化の発達  
C. 豊作 D. 子孫繁栄

問5

その季節にはじめて収穫され、市場に出回りはじめたものをなんという？

- A. なごり B. さかり  
C. はじまり D. はしり

問6

たまねぎは、どこの部分を食べている？

- A. 茎 B. 葉 C. 根 D. 実

# 11月24日は「和食の日」

和食文化  
国民会議

伝えよう、和食文化を。

## 日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日

日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、来年の五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が、全国各地で盛んに行われる季節でもあります。日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年、一人ひとりが和食文化について認識を深め、その大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いをこめて、11月24日を“いい日本食”「和食の日」と制定しました。

### 和食の一汁三菜とは

和食の基本といわれる「一汁三菜」とは、日本人の主食である「ご飯」に、「汁物」と3つの「菜（おかず）」を組み合わせた献立です。体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素を、バランスよく摂ることができます。

#### 主 食

エネルギー源である炭水化物を補給します。和食の場合はお米が基本です。

#### 汁 物(味噌汁)

だしを味噌で調味した汁に、野菜や豆腐、魚介類などを実とした料理です。

#### 三 菜

主菜1品、副菜2品で構成されたおかずで、主食だけでは不足しがちな栄養素を補います。



※香の物(漬物)は菜として数えません。

### 「だし」とは

「だし」とは、昆布や鰹節などを煮だした汁のこと。水やお湯を使ってうま味をひきだしたものが「だし」です。「だし」のうま味は、和食の味の基本となります。

#### 昆 布

乾燥させた昆布を使います。昆布にはグルタミン酸といううま味が多く含まれ、消化を促進する働きがあります。

#### 鰹 節

鰹を加熱・乾燥等加工したもので、世界一硬い食品といわれ、薄く削って使います。鰹にはイノシン酸といううま味が多く含まれ、体力を高め、血流をよくする働きがあります。

#### 煮 干 し

イワシ等小魚を茹でて乾燥させたものです。イワシにはイノシン酸が多く含まれ、丈夫な骨や身体をつくり、血液をきれいにする働きがあります。

#### 焼 き ア ゴ

トビウオを九州ではアゴと呼びます。トビウオを焼いて干したものを焼きアゴといいます。イノシン酸を多く含んでいます。

#### 干 し 椎 茸

干し椎茸は、椎茸を乾燥させたものです。グアニル酸といううま味が含まれ、血中コレステロールを下げる働きがあります。

#### 干 し エ ビ

海老を干したものです。グルタミン酸とイノシン酸を多く含んでいます。



### 和食文化の特徴

平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。「和食」を料理そのものではなく、「自然の尊重」という日本人の精神に基づいた「食」に関する「習わし」と位置付けています。

#### 多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。

#### バランスがよく、健康的な食生活

飯・汁・菜・漬物を基本とする日本の食事スタイルは栄養バランスをとりやすい形とされています。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂や塩分を控えることにもつながり、日本人の長寿、肥満防止に役立っています。

#### 自然の美しさの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。

#### 年中行事との関わり

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。自然の恵みに感謝し、「食」を分け合い、食の時間を共にすることで家族や地域の絆を深めてきました。

# 「だしで味わう和食の日」



伝えよう、和食文化を。

## お話のすすめ方【一例】

### まず最初に。



- 11月24日は「和食の日」です。和食文化を守り、伝えていくことの大切さについて考える日です。
- まずは「いただきます」と感謝の気持ちを表しましょう。  
「いただきます」の「いただく」は、肉・魚・野菜など生き物の命をいただくこと、自然への感謝の気持ちが込められた言葉です。  
(食事の終わりの、「ごちそうさまでした」という言葉には、野菜を作る農家の方や魚を獲る漁師の方、また料理を作ってくれた方など食事にかかわったすべての人に対する感謝の気持ちが込められています。)

### 子どもたちの食事が落ちついたところで話題に入ってください。



- さあ、皆さんに配っているチラシを見てください。最初にも言ったように、11月24日は「和食の日」です。皆さん和食って知ってますか？ご飯があって、汁があって、お菜があって、漬物がある。今日の献立が和食なのです。日本人が昔から食べ、伝えてきた食事のかたちで、「一汁三菜」と呼ばれる和食の基本形です。
- 皆さん「だし」って知ってますか？
  - 真ん中のいろいろな「だし」の中でいくつ知っていますか？
  - 知っていることを話してみてください。
- そう、そこにあるように、昆布や鰹節等を水に浸したり、水の中で加熱してうま味を引き出した汁のことなのです。昆布や鰹節以外にもいろいろな「だし」があるのですよ。
- 今日の汁物(すまし汁等)にはその中の〇〇と△△が使われています。皆さんわかりましたか？
- 味の基本は「塩味(しょっぱい)」「酸味(すっぱい)」「苦味(にがい)」「甘味(あまい)」他に「うま味」があります。「だし」がこの「うま味」に当たるのです。
- 最初に言ったようにこの「だし」が和食の基本なのです。

### 「和食とは」について資料に基づき簡単に説明して下さい。

#### ユネスコの無形文化遺産に登録されたこと

- 平成25年12月4日「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。
- 和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いと、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。
- このままでは消えてしまうかもしれない、こんなに素晴らしい和食文化がそうならないように皆でしっかり守って、伝えていかなければいけないですね。

### 郷土料理について少し調べてください。

そしてそれぞれの地元の郷土料理について、食材や行事等と関連づけて子どもたちに話して下さい。  
正月料理(お節料理)や地域ごとに特徴があるお雑煮等について話してもよいでしょう。

- 皆さん、日本には「五節供」と呼ばれる五つの節供と行事食があるのを知っていますか？
- 皆さん、チラシの裏を見て下さい。保護者の方へと書いてあります。これは今日皆さんに味わってもらった「だし」のうま味を活かした和食のレシピです。お家に持って帰って、是非お家の方と一緒に作ってみましょう。そして、給食の時に話したこと、和食文化のことを家でも話してみてください。

### 大切にしたい伝統行事と行事食

#### ■正月(1月1日)

- おせち料理
- 雑煮



#### ■五節供(食べ物の例)



|       |                  |                               |
|-------|------------------|-------------------------------|
| 人日の節供 | 七草の節供 1月7日       | 七草がゆ                          |
| 上巳の節供 | 桃の節供 ひなまつり 3月3日  | ちらし寿司、白酒、甘酒、桜餅、菱餅、雛あられ 蛤のお吸い物 |
| 端午の節供 | 菖蒲の節供 こどもの日 5月5日 | 柏餅、ちまき                        |
| 七夕の節供 | 七夕の節供 7月7日       | そうめん                          |
| 重陽の節供 | 菊の節供 栗の節供 9月9日   | 菊酒、食用菊の和え物やお浸し、栗ご飯            |

行事や行事食は地域により異なります。それぞれの地域の特徴をいかした行事食を楽しみましょう。



別添

事 務 連 絡

令和7年(2025年)6月3日

各 教 育 局 教 育 支 援 課 長  
各道立特別支援学校副校長・教頭 様  
各市町村教育委員会部・次課長  
(各市町村立小中学校教頭)

北海道教育庁学校教育局健康・体育課課長補佐 中 野 超

2025年度「だしで味わう和食の日」企画実施協力をお願いについて  
このことについて、別添のとおり一般社団法人和食文化国民会議から依頼がありましたので、お知らせします。

なお、詳細については、下記の URL から確認願います。

また、各市町村教育委員会におかれましては、所管の学校へ周知願います。

○ <https://washokujapan.jp/dashi-document/>

学校給食振興・指導係  
担当：坂田  
TEL：011-206-6913



伝えよう、和食文化を。

一般社団法人和食文化国民会議  
〒110-0015 東京都台東区東上野 1-13-2 4階 B  
Tel 03-5817-4915 Fax 03-5817-4916  
<https://washokujapan.jp>

## 2025 年度「だしで味わう和食の日」企画実施協力をお願い

平素より、私ども一般社団法人和食文化国民会議（略称：和食会議）の活動にご理解、ご協力を賜りまして誠に有難うございます。厚く御礼申しあげます。

和食会議は、ユネスコに無形文化遺産として登録された和食文化の保護・継承に責任を持つ唯一の民間団体として、和食文化を次世代へ継承するため、農林水産省をはじめ関係各省庁と連携しながら、その価値を国民全体で共有する活動を展開しています。その活動の大きな柱として、私どもが制定し、全国的に定着しつつある 11 月 24 日「和食の日」を中心に、子どもたちに和食文化に触れる機会を提供する「だしで味わう和食の日」という食育の企画を、2015 年より全国の小・中学校、保育所等を対象として実施してまいりました。規模は年々拡大し、10 年目となりました昨年は過去最多、全国で **15,835 ヶ所**、約 **362 万人**を超える子どもたちに参加いただくことができました。本年も、この運動をさらに大きくするため、文部科学省、厚生労働省、農林水産省の後援をいただきながら全国の都道府県、市区町村の教育委員会、子育て支援課等の保育所ご担当部署を対象に企画の周知、協力要請活動を開始いたしました。

「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されて 10 年以上が経ちますが、核家族化や生活環境の変化により、家庭において伝統的な和食文化を伝えることが非常に難しくなっている状況にあって、学校等の給食の果たす役割は非常に大きくなっています。幼少期は食の大切さを学ぶ上でも、また味覚形成の上でも大変重要な時期です。この時期に本物の「だし」の「うま味」を体感することは、幼い頃の記憶として鮮明に残り、和食文化に興味を持つきっかけにもなります。

具体的な内容については、パンフレット及び資料サンプルをご覧ください。当団体のホームページ <https://washoku.japan.jp/dashi-document/> にも掲載しております。参加方法は複数用意し、よりご参加いただきやすい方法を選択できるようにしております。自治体や給食センター毎に複数お取りまとめの上でお申し込みいただいた場合は、カラー印刷した子ども用兼保護者用資料やポスターを必要枚数ご指定の場所に一括配送させていただきます。また、当法人が提供する「和食の日」のロゴやイラスト、テキストなどを、給食だよりなどに活用、配布して参加する方法もございます。前述のホームページに掲載している取りまとめ申し込みフォームをダウンロードの上、必要事項を入力いただきメールでお申し込みください。

和食会議では今後もこのような機会を毎年、継続的に作ってまいります。趣旨をお汲み取りいただき、「だしで味わう和食の日」企画の実施に向け、ご協力賜りますようお願い申し上げます。

2025 年 6 月

一般社団法人和食文化国民会議  
会長 伏木 亨