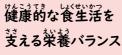


「和食」というと荷を憩い浮かべますか? ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、笑ぷら、おで んなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレ ンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。一方で、ライフスタ イルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が 課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食;日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ 登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊董」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。

をはずが難な食材 とその持ち味の尊重







## 自然の美しさや季 節の移ろいの表現



### しょうがつ ねんちゅうぎょう じ 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



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



崑希やかつお節、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。









微生物の力を利用して、独特な風味やうま なった だいだした 発酵調味料の数々も、和食 には欠かせません。

### 日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べましょう

「いただきます」「ごちそうさ ま」を必を込めて言いましょう



地域に伝わる郷土料理や行 お箸を正しく使いましょう 事食を味わってみましょう





# た。 食べ物を<mark>大切</mark>にいただきましょう

| 校庭の木をが色づき、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 変えています。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 。ディングでは「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しょう。



# 11月15日 学子どもの成長を祝う七



七五三は、3歳・5歳・7歳の年に晴れ着姿で神社や寺院にお参り し、子どもの健やかな成長を祝う行事です。平安時代の智神行事が もととなり、公家や武家で行われていた、3歳で髪を伸ばし始める「髪 置き、、5歳で袴を身につける「袴着」、7歳で着付けに帯を使い始め る「帯解き」の儀式に由来します。江戸時代には、子どもの成長を祝う おうよとして庶民の間へと広まり、現在の七五三の原型となりました。







きんぶつ こうじゅう かつよう かんまよう にいりょ のうきょう いきゅう 産物の購入・活用、環境に配慮した農業の普及、こども 食堂の運営支援などに取り組んでいます。

しい 食のしあわせプロジェクト公式SNS





給食の生鮮野菜の地場産率 (重量ベース) 令和7年 9月 瀬戸内市産 35.0%

おかやまけんさん せょうちしきん ぶく **49.5**% **日山県産** (瀬戸内市産を含む) **49.5**%

た もの はこ ひと 食べ物を運ぶ人

「食のしあわせプロジェクト」で寄附をいただいた企業を紹介します(令和6年9月~令和7年9月)

**ᢤ木徳神糧**株式会社













ling.

