

# 11月給食だより



令和7年11月

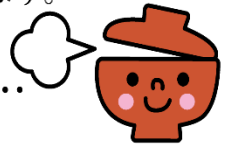
## 日本人の伝統的な食文化 **和食** に親しもう

「和食」というの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ますかもしれません。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



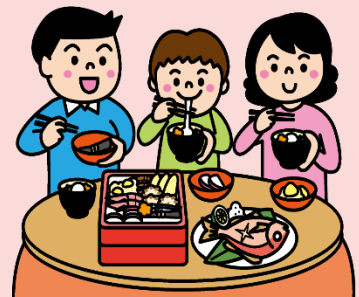
健康的な食生活を  
支える栄養バランス



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



### 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」を心を込めて言いま  
しょう



お箸を正しく使いま  
しょう



地域に伝わる郷土料理  
や行事食を味わってみ  
ましょう

