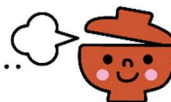


日本人の伝統的な食文化 **和食** に親しまおう

「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

<p>多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>健康的な食生活を支える栄養バランス</p>	<p>自然の美しさや季節の移ろいの表現</p>	<p>正月などの年中行事との密接な関わり</p>
--------------------------	--------------------------	-------------------------	--------------------------

「和食」に欠かせないもの



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。



昆布やかつお節、煮干し、ほ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。

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



お箸を正しく使いましょ



地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょ



東京では奥多摩の山間地から亜熱帯の小笠原諸島まで、地域性を活かした農業が営まれており、耕地面積は6,290ha(2023年)*1 東京都の総面積の2.8%に相当します。東京の農地は地方に比べ狭いのですが、春夏野菜の後に秋冬野菜を植えるなど、同じ土地で様々な品種を育てているという特徴があります。これからの季節はキャベツ・にんじん・ねぎ・白菜などが多く出荷されます。給食でも木・金曜日を中心に使用を予定しています。



また、東京都内で営まれている農業のほとんどが「都市農業」と呼ばれています。都市農業は農作物を生産する以外にも、教育やレクリエーション、防災など様々な面で地域住民の役に立っています。

*1 農林水産省「都道府県の農林水産業の概要(令和5年版)」より