

2025年10月31日 町田市立町田第四小学校 校長 坂西 圭子 栄養士 大山 道子

日本人の伝統的な食文化・・・・に親しもう

「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











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

地域に伝わる郷土料理 お箸を正しく使い や行事食を味わってみ ましょう







<先月のこんだてより> ~白菜のとぼろ汁・中学年10人分~

☆炒め油	少々	☆生揚げ	120g
☆鶏ひき肉	100g	☆白菜	400g
☆酒	小さじ2	☆えのきたけ	50g
☆にんじん	70g	☆しょうゆ	大さじ11/3
┌☆だし昆布	少々	☆塩	小さじ1
☆かつお厚削り	2 0g	☆片栗粉	大さじ2
☆水	1300cc	☆ねぎ	70g

- ① 人参、生揚げ、白菜は短冊切り、ねぎは斜めスライス、えのきたけは2~3等分に切る。
- ② 昆布とかつお節でだしをとる。
- ③ 鶏ひき肉に酒をふる。
- 4 油で、鶏ひき肉をよく炒める。
- ⑤ 4に人参を加えて炒め、だし汁を加えて煮る。
- ⑥ ⑤に生揚げ、えのきたけ、白菜を加えて煮る。
- ⑦ ⑥に調味料を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑧ ⑦にねぎを加え、ひと煮立ちさせる。



🥟 食材産地について(10月使用分) 🧰

食材	産地(都道府県)	食材	産地(都道府県)	食材	産地(都道府県)
玉ねぎ	北海道	大根	北海道 青森	鶏肉	岩手
人参・かぼちゃ	北海道	さつまいも	茨城	豚肉	神奈川 群馬
きゅうり	群馬 青森	ピーマン	茨城		
きゃべつ	群馬	まいたけ	新潟		
にら	栃木	パセリ	長野		
しょうが	熊本	じゃがいも	北海道	ししゃも	ノルウェー アイスランド カナダ
もやし	栃木	しめじ	長野	さば	ノルウェー
ねぎ	青森	エリンギ	長野	ホキ	ニュージーランド オーストラリア
こまつな・里芋	埼玉	ほうれんそう	東京 千葉	いか	ペルー
れんこん	茨城	パプリカ	韓国		
いんげん	青森 福島	ちんげんさい	青森		
えのきたけ	長野	ブロッコリー	長野		
白菜	長野 茨城	きぬさや	北海道		
ごぼう	青森	柿	奈良		
にんにく	青森	りんご	北海道	*	兵庫 山形 新潟 北海道 秋田