

# irodori



## 小学校家庭科を通して触れる「和食」

日本の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。小・中・高等学校家庭科では、以前より食生活の学習で「和食」を取り上げ、小学校では「伝統的な日常食」としてご飯とみそ汁の調理を扱ってきました。手軽に多彩な食事を口にすることができる現代だからこそ、家庭科の学習を通して、日本の伝統的な食文化を理解し、味わい、伝えていく大切さに気づいてもらえたなら幸いです。

### 和食文化の特徴

#### ① 新鮮な食材を生かす技の数々！



温暖な気候と豊かな四季に恵まれた日本では、多種多様な農作物が生産されている。現在、日本の市場には150種類ほどの野菜が流通している。加えて、四方を海に囲まれているため、魚介類も豊富。

#### ② 栄養バランスがよく健康的！

ご飯を中心に汁物、おかず、漬物を組み合わせる和食の献立は栄養バランスも抜群。だしのうま味やみそなどの発酵食品を使いながら、動物性の油分を抑えた健康的な食生活を実現している。

#### ③ 四季を楽しむ飾りつけやおもてなし！

食事の場で自然の美しさや四季の移ろいを表現するのも、和食ならでは。四季の花や葉で料理を彩ったり、季節に合った器を使ったりするおもてなしの演出で、移ろう自然の美しさを感じながら食事を楽しめるのも魅力。

#### ④ 年中行事との深いかかわり！

お正月にはおせちやお雑煮、お月見にはお団子など、自然の恵みである食を使い分け、食の時間をいつしょに過ごしながら家族や地域の絆を深めてきた。





## 一汁三菜の組み合わせ

ご飯と汁と漬物に「菜」が3品。それが和食の献立の基本形「一汁三菜」。左手前にご飯、右手前に汁物など、食べやすいように、相手を考え、おもてなしの気持ちを持ってお膳を整える。

旬の食材を利用した季節に合わせた献立

主食はご飯！  
「菜」と一緒に食べる口中調味



だしを活用！  
和の調味料  
(みそ、しょうゆ等)

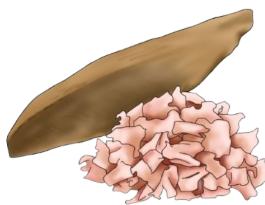
箸づかいも大事

\* 農林水産省「君も和食王になろう！和食BOOK」より作成。



## だし比べ

### かつお節



#### 特徴

水分含有量が少なく世界一硬い食品といわれている。薄く削ることで、表面積が大きくなり、香りとうま味成分が水に溶けやすくなる。

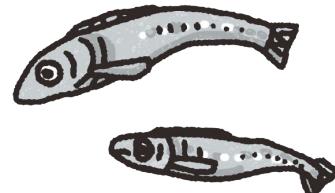
### こんぶ



#### 特徴

国内生産量のうち約95%が北海道産。収穫された産地や年によってだしの味が異なるのも、こんぶの特徴。こんぶの繊維組織の硬さややわらかさ、抽出する温度や時間などによって、うま味成分の抽出量は変わる。

### 煮干し



#### 特徴

かたくちいわしやうるめいわしのほか、あじ、さばなど、地域によってさまざまな種類がある。うま味成分にはイノシン酸を多く含む。

### 家庭科のポイント 授業でだしの飲み比べをするなら

- 通常の調理で使用するだしよりも濃いものを用意することで、それぞれの味の違いが分かりやすくなります。
- だしだけを飲むと生臭みを感じる場合がありますが、塩味(塩やみそ)をごく少量加えると、おいしく感じやすくなります。

\* 農林水産省「和食給食」/千葉道子「だしの本-毎日のだしから濃縮だしまで」農村漁村文化協会より作成。



## 和食クイズに挑戦しよう！

### 問題1

かつお節はかつおを煮て乾燥させて作ります。

できあがったかつお節の重さは、生のかつおの何分の1でしょうか。

### 問題2

しょうゆの生産が日本一の都道府県は、どこでしょうか。

### 問題3

おせち料理と関係のないものは次のどれでしょうか。 A.黒豆 B.数の子 C.栗きんとん D.かしわもち

### 問題4

同じ塩味の料理を作るとき、「濃口しょうゆ」と「うす口しょうゆ」で使う量はどちらが多いでしょうか。

A.濃口もうす口も同じ量を使う B.濃口しょうゆを多く使う C.うす口しょうゆを多く使う

クイズの解答はこちら！→  
本資料の簡単なアンケートもございます。  
ご協力いただけますと幸いです。



\* 農林水産省「君も和食王になろう！和食BOOK」より作成。

### 本社

〒114-8524 東京都北区堀船2-17-1

お問い合わせ 東京書籍サポートダイヤル 0120-29-3363 9:30~17:30(土・日・祝日・社休日を除く) <https://www.tokyo-shoseki.co.jp/customer/>  
支社・出張所 札幌 011-562-5721 仙台 022-297-2666 東京 03-5390-7467 金沢 076-222-7581 名古屋 052-950-2260  
関西・四国 06-6397-1350 広島 082-568-2577 福岡 092-771-1536 鹿児島 099-213-1770 那霸 098-834-8084