



やっぱり!!

# 食ぱわー



第8号



発行：一宮市教育研究会  
食育・給食部会  
2024年12月発行

## 和食のよさを知ろう その2

「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されて以降、今も世界から注目される日本の文化です。第7号（11月発行）から引き続き、和食のよさについて考えてみましょう。

### 自然の美しさ、季節の移ろいを表現

四季のある日本では、季節ごとにとれる豊富な種類の食材を活用してきました。人々は食材によって季節を感じるとともに、四季折々、花や葉を添えたり、器にも趣向を凝らしたりして、和食の中で自然の美しさを表現してきました。

四季の葉を添えたり、彩りや盛り付けを工夫したりすることで、季節や自然の情景を表します。



### 正月などの年中行事との関わり

日本には、正月や節句、お祭りなど一年を通し、さまざまな年中行事があります。そして、その年中行事には、「食」に関わる習わしがあります。自然の恵みへの感謝や、家族の健康を願う気持ちなどを込め、家族や地域の人々と食卓を囲むことで、その文化を大切に受け継いでいます。

年末年始は特に「食」に関わる習わしが多い時期です。家族で『我が家の食文化』について、話し合ってみましょう。



年越しそば



雑煮



おせち料理



### たべものクイズ に挑戦!



### 今月は 和食キーワードクイズ!

マスの中に、【和食】に関係する食べ物や言葉がかくれているよ。ヒントを手がかりに、たて・よこの文字をつなげて、5つさがしてみよう! 2回使う文字もあるよ。

#### 《ヒント》

(例): 日本の伝統的な食べ物のことだよ。ユネスコ世界無形文化遺産に登録されているよ。(答え: わしょく (和食))

- ① 和食の5つの味のひとつだよ。甘味、塩味、酸味、苦味、あとひとつなーんだ。
- ② ①を出すために欠かすことができないものだよ。かつお節やこんぶ、にぼしから取れるものだよ。
- ③ 縁起の良い食べ物を集めた、お正月に食べる伝統的な食べ物だよ。
- ④ 食事をするときを使うものだよ。持ち方がきれいだとかっこいいよ。
- ⑤ ひなまつりに食べる行事食だよ。酢飯の上にもろもろな食材を乗せて食べるよ。

う	ち	ら	わ	し
ま	み	し	だ	よ
り	わ	ず	ね	く
う	は	し	う	き
よ	り	ち	せ	お

㊦㊧㊨㊩ ㊰㊱ ㊲㊳㊴㊵㊶㊷ ㊸㊹ ㊺㊻㊼㊽

※一宮市教育研究会 食育・給食部会では、今後も食育広報紙「やっぱり!! 食ぱわー」を毎月発行していきます。親子で読んで「食」に対する意識を高めていただけたらと思います。