



わしよく 和食とは

2013年12月4日「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。
「和食」は、日本人の「自然を尊重する」ところが育んできた、大切な食文化です。
ここからは、そんな日本の素晴らしい文化、「和食」の特徴を紹介します。

①ごはんを主食としたバランスのよい食事



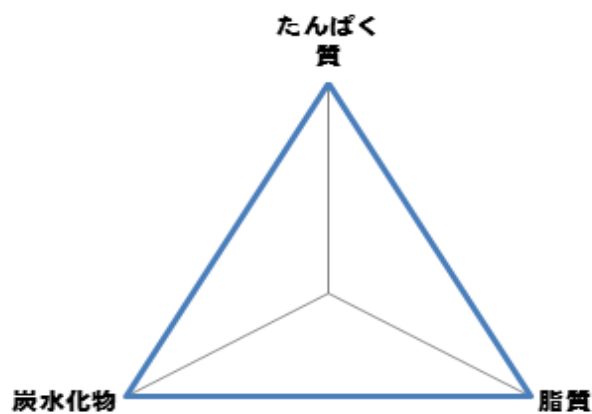
松阪市で実施された給食献立
です。

<和食の栄養バランス>

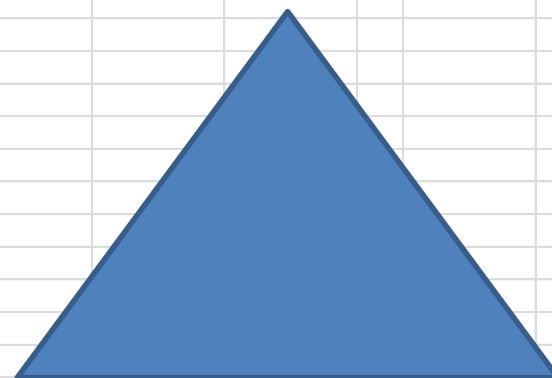
和食の栄養バランスをPFCバランスで確認してみましょう！

PFCバランスとは、Protein（たんぱく質）・Fat（脂質）・Carbohydrate（炭水化物）のエネルギー比率を表したものです。

食事のPFCバランスをみることによって、三大栄養素がバランスよくとれているかがわかります。



理想的なPFCバランス



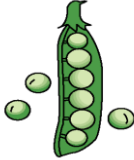
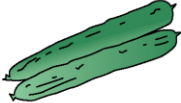

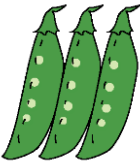

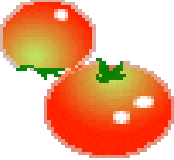













写真で紹介した献立のPFCバランス

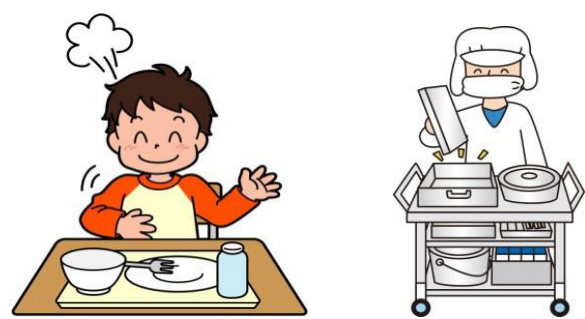
ごはんを主食とした食事は、さまざまな主菜・副菜と相性がよく、野菜・肉・魚・豆類をバランスよく取り入れることができます。また、脂質が少ないこともその魅力の一つです。

しゅん しよくざい つか
旬の食材を使うこと

にほん しき きせつ た ごろ しよくざい しゅん
日本には四季があります。季節ごとに食べ頃になる食材があり、それを「旬
よ しゅん た もの ねだん やす しんせん えいよう
のもの」と呼びます。旬の食べ物は値段が安く、新鮮で栄養たっぷりです。

 たけのこ  わけぎ  みえんどう	 きゅうり  なす
 さやえんどう  キャベツ	 トマト  モロヘイヤ
 ほうれんそう  ごぼう	 さんま  まこも
 ねぎ  だいこん  なばな	 まつさかしめじ  さつまいも  まつさかあかな

もてなし



りょうり つく ひと た ひと たが おも た
料理を作る人と食べる人が、お互いを思いやり食べる
くうかん じかん えんしゆつ
「空間」と「時間」を演出することで、よりいっそうおいしく
た
食べられるようにすることを「もてなし」と言います。
わしよく たいせつ とくちよう
和食ならではの大切な特徴です。





さらに、「もてなし」とは、料理の作り手と食べ手が思いやる気
 持ちから生まれる「心地よさ」のこと。食べる側のふるまい方も「も
 てなし」に含まれます。

実際に「もてなし」は、はしの正しい使い方や食器の置き方を学ぶことであ
 ったり、感謝の心をあらわすことば食事のあいさつ「いただきます」「ごちそ
 うさま」の意味を理解すること等を大切にすることで育まれます。



● 日々の給食で食事のマナーやあいさつを学ぶことは
 日本の食文化の継承に繋がっているのですね。家庭の
 食も「和食」の視点で見直してみてもいいでしょうか。