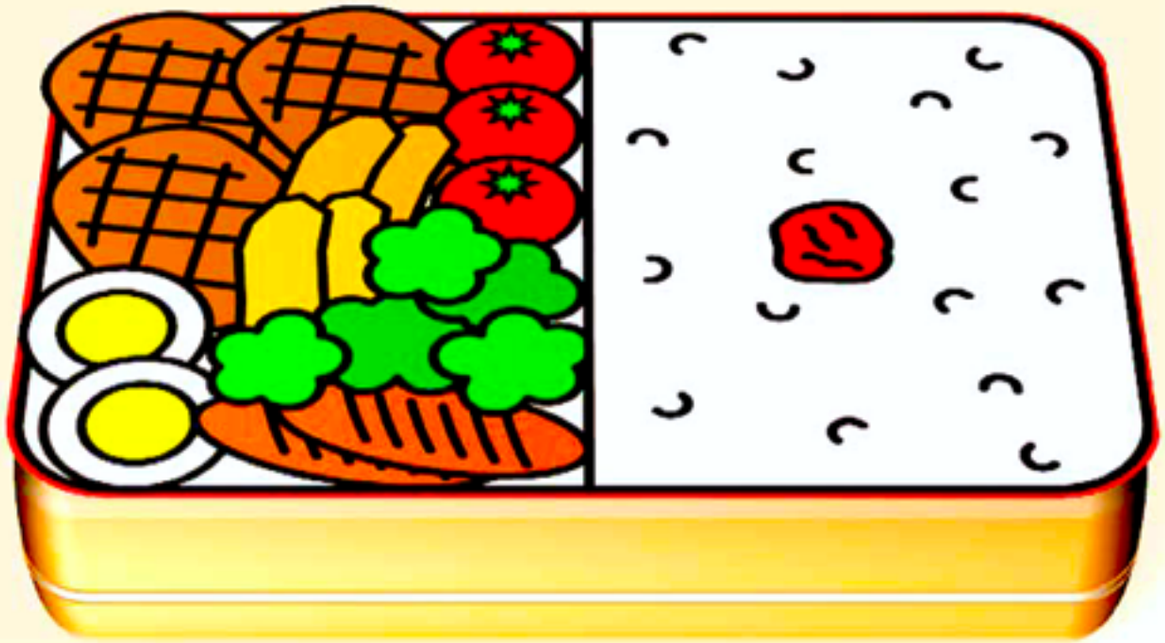
<日本食文化理解促進のための学習ツール>

私たちの食文化って、どんなもの？



農林水産省

＜日本食文化理解促進のための学習ツール＞

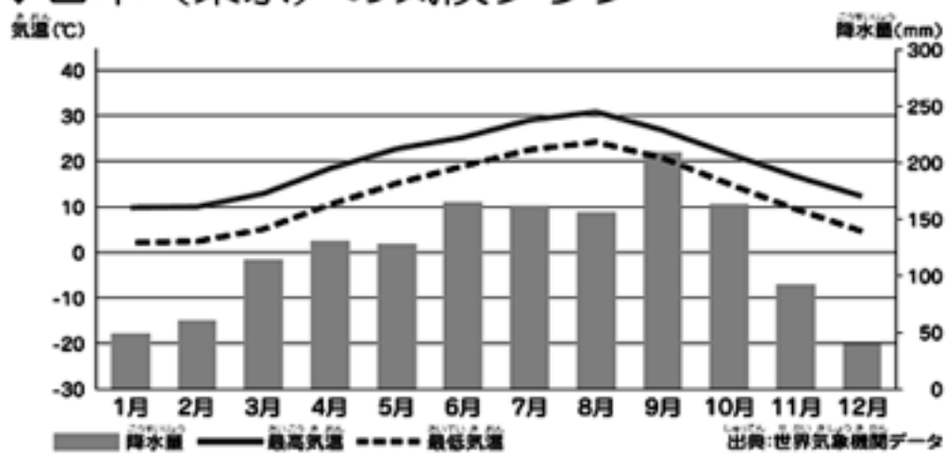
私たちの食文化って、どんなもの？

― 資料編 ―

日本の特徴を知ろう

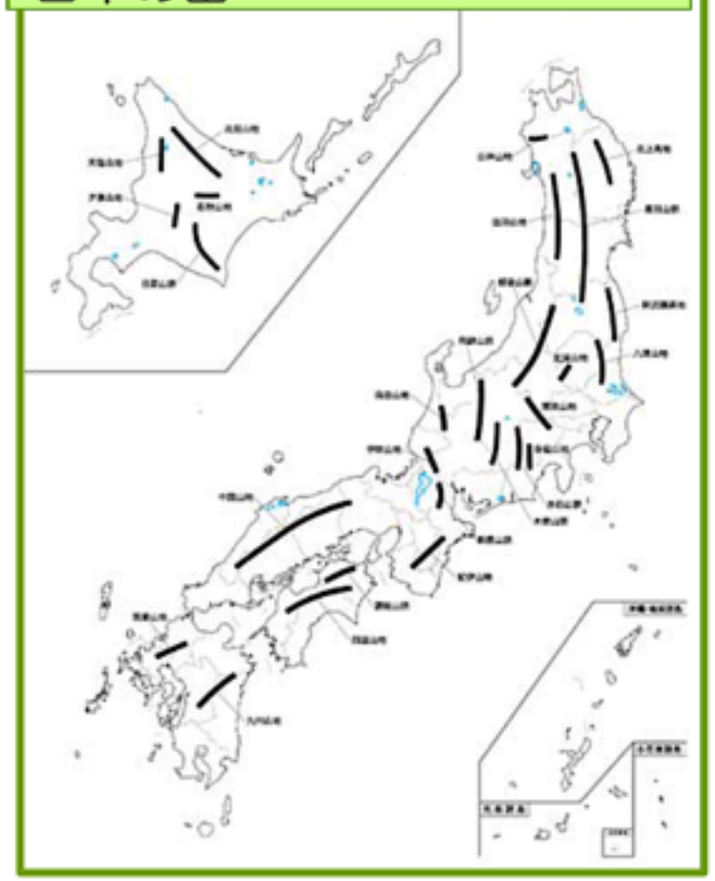
●日本にははっきりとした四季があり、季節によってとれるものが違います。
●まわりを海に囲まれた島国で、魚などの海の幸が豊富です。
●国土の７割が森林で、山と川がたくさんあります。

◆日本（東京）の気候グラフ

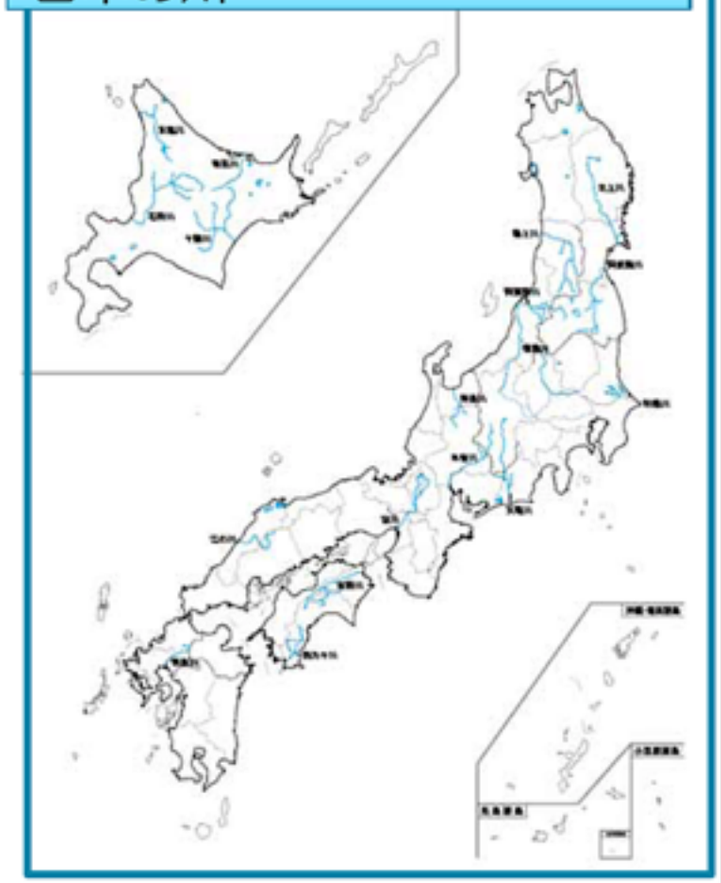


◆日本近海の海流

日本の山



日本の川



【資料②】

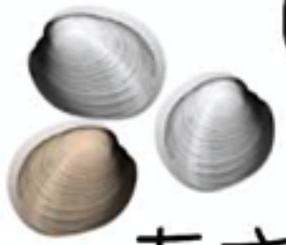
食べ物の「旬（しゅん）」を知ろう

●食べ物には、一番おいしくて栄養（えいよう）たっぷりな時期（じき）、「旬（しゅん）」があります。
●「旬」とは、自然の中でふつうに育てた野菜や果物（くだもの）がとれる季節や、魚がたくさんとれる季節のことで、食べ物によって違います。

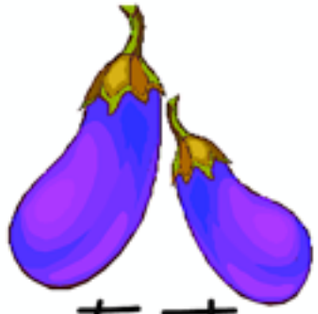
春

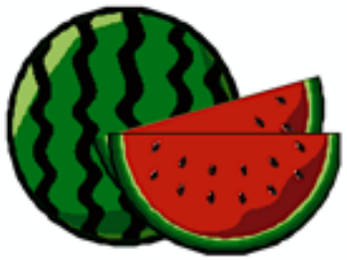
たけのこ

いちご


あさり

夏


なす

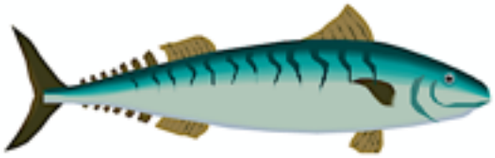

すいか

きゅうり

冬

みかん

はくさい


ぶり

秋

かき

さつまいも

きのこ

食べ物を「新鮮」なまま使う工夫

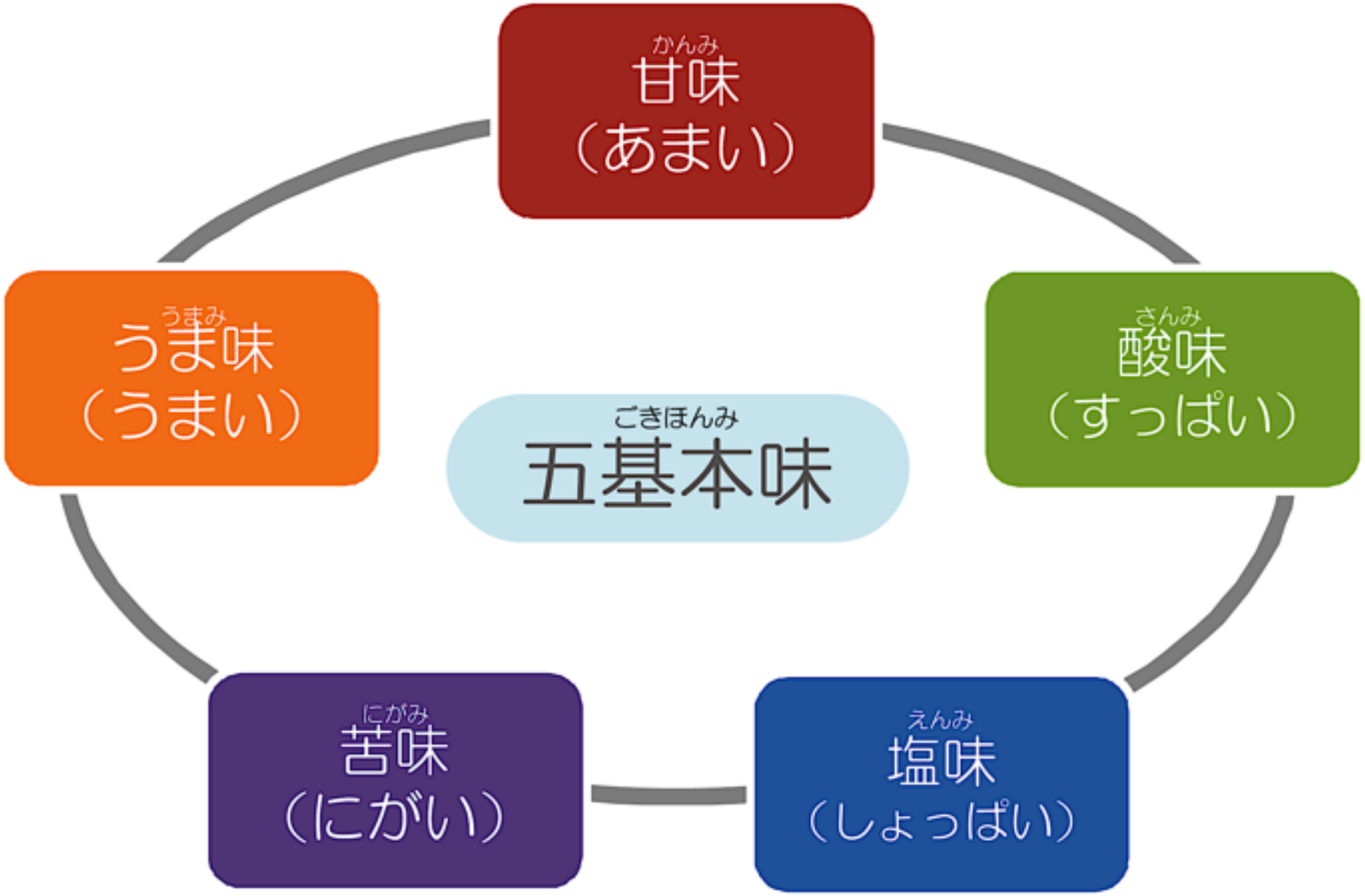
●「刺身」は、海に囲まれ、新鮮な魚がとれる日本ならではの魚の食べ方です。
●とった魚を新鮮なままに保つための工夫があります。

○　活け締め
　魚の頭、エラの下、尾に庖丁で切り込みをいれ、魚をまひさせて、魚を新鮮なままに保つ技術。

○　片刃庖丁
　両刃に比べて、切れ味のいい庖丁です。

５つの基本の「味」

●人間の味の味覚は、「甘味」「酸味」「塩味」「苦味」「うま味」の５つがあります。
●食事のときに、どんな味が感じられるか、じっくりと味わって食べてみましょう。



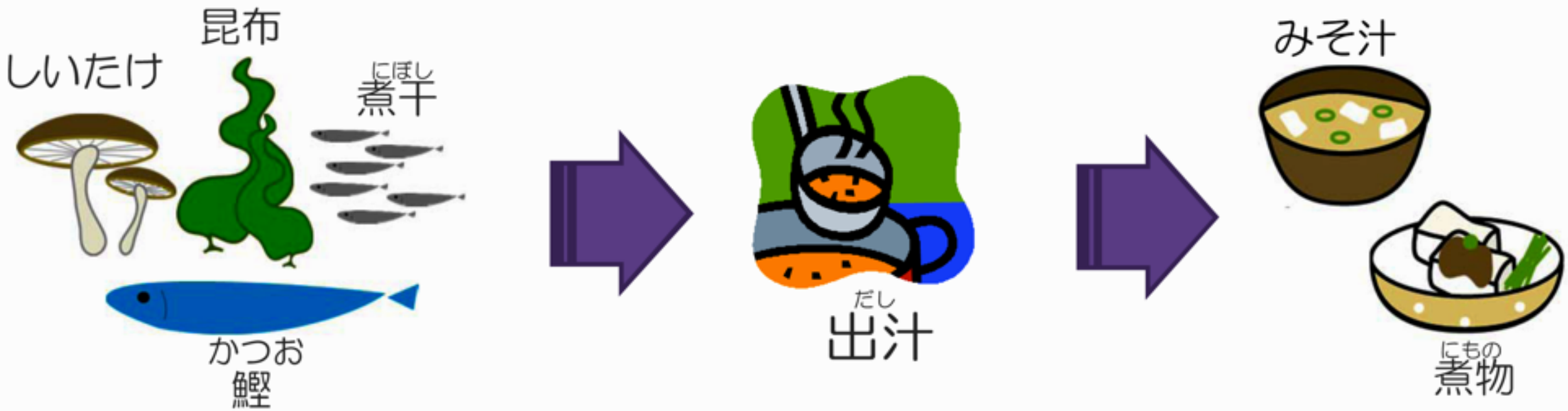
「味覚」は、人間の五感（視覚、嗅覚、味覚、触覚、聴覚）のひとつで、舌で味わいます。

【資料⑤】

食べ物を「乾燥」、「発酵」させて使う工夫

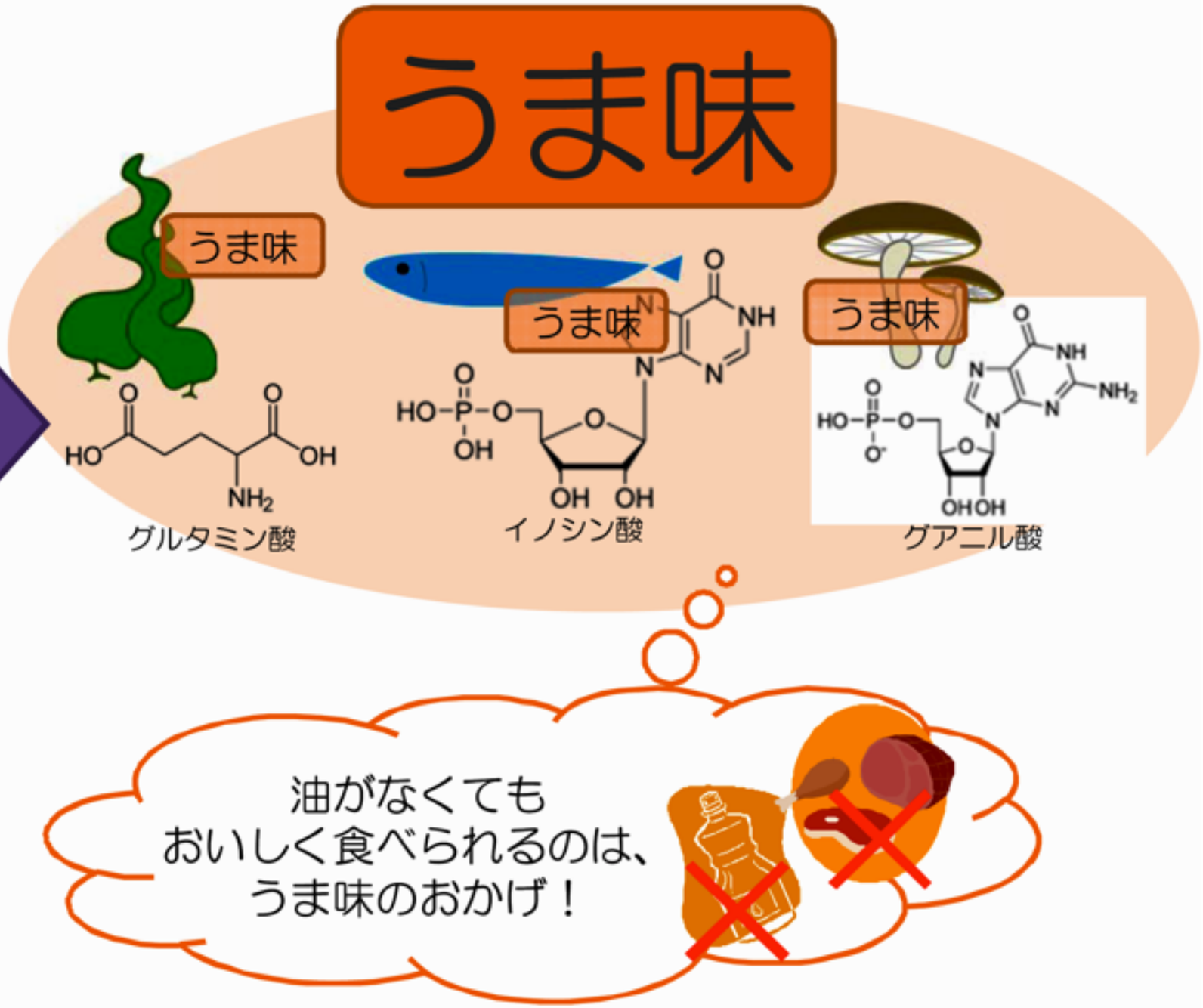
●保存のためや、よりおいしく食べるために、食べ物を乾燥させます。
水に入れて数時間すると、食べ物のうま味が出て「出汁」になります。

●みそ、しょうゆ、酒は、米や大豆、塩、水などを原料にして発酵させたものです。
日本は、発酵するのに活躍する菌が活動しやすい気温・湿度となっています。



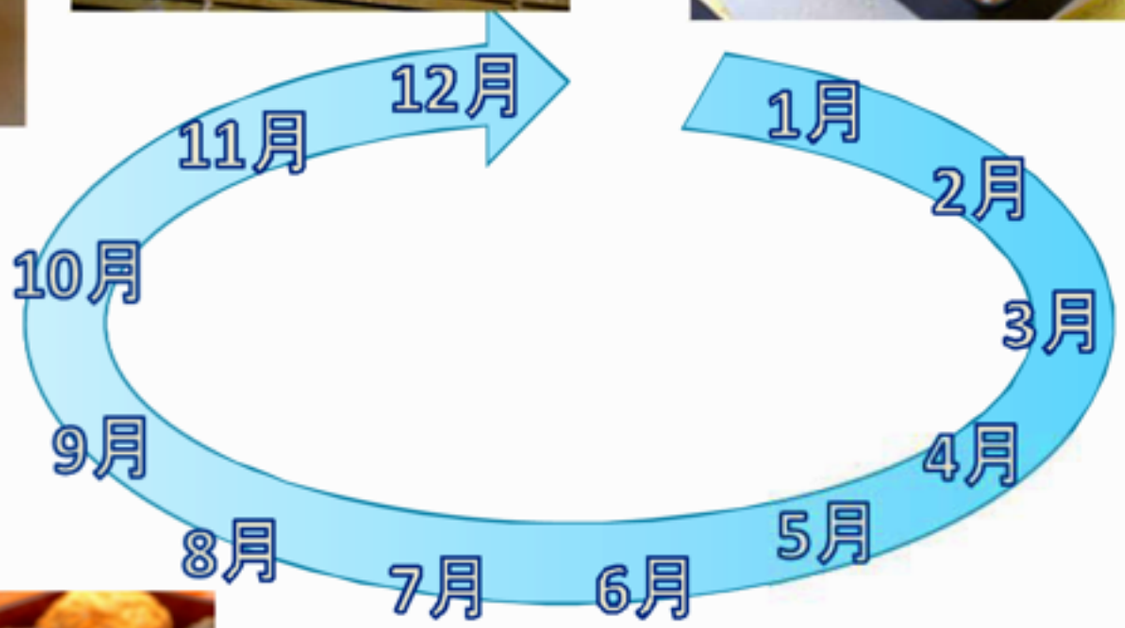
「うま味」のおかげで健康的に

●しいたけや昆布、お酒、しょうゆには、「うま味（うまみ）」のもととなる成分が含まれています。うま味のおかげで、西洋料理のように油を使わなくてもおいしく食べることができます。



季節の行事と食文化

●季節ごとの行事やお祝いのときに食べる特別な料理を「行事食」といいます。行事食には家族の幸せや健康を願う意味がこめられています。
●それぞれの行事や行事食の由来について調べてみましょう。



全国の郷土料理いろいろ

●日本全国には、地域の気候風土によって、いろいろな郷土料理があります。
●全国の郷土料理や地域に伝わる郷土料理の由来や作り方を調べてみましょう。

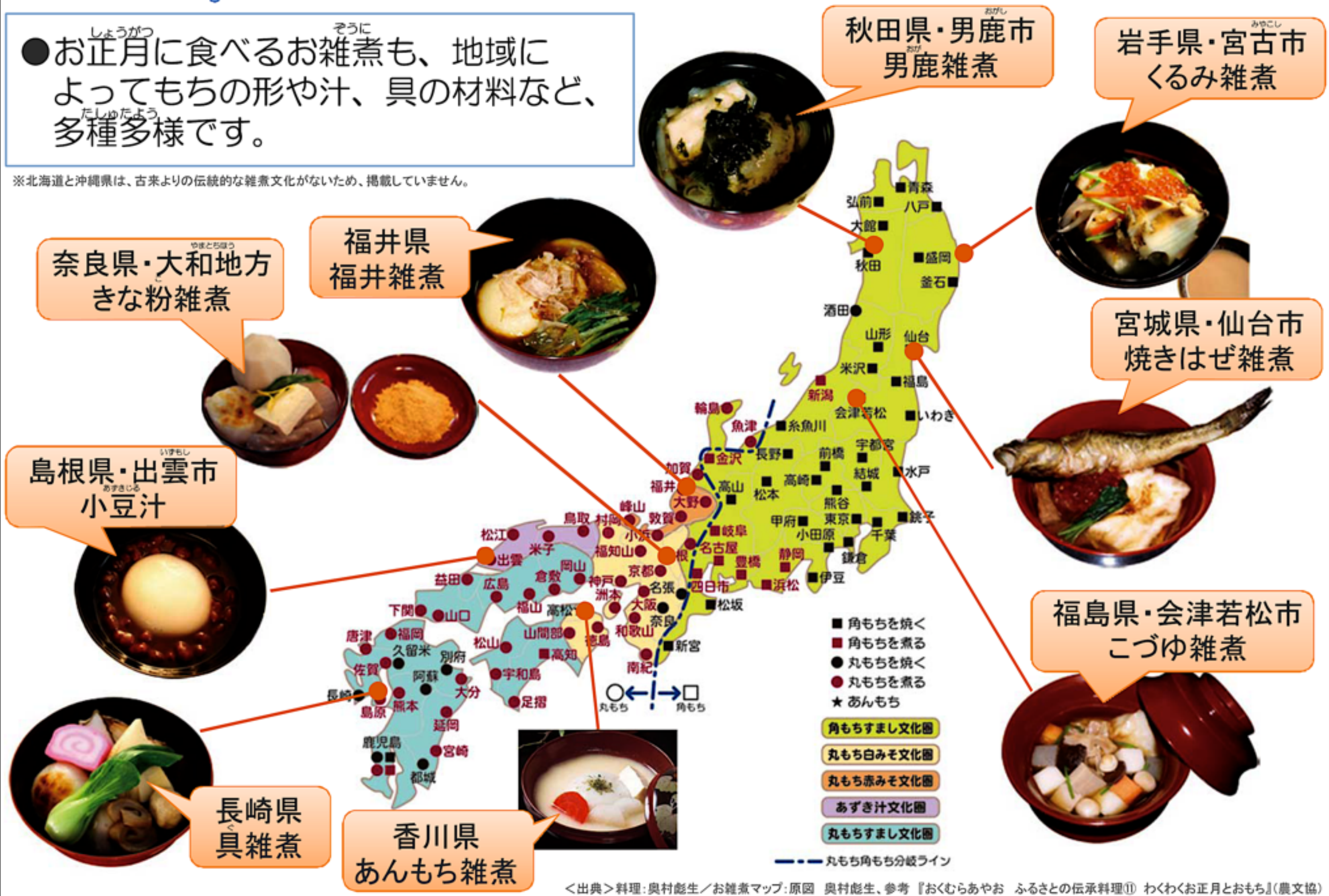
＜出典＞料理（社）全国学校栄養士協議会

【資料⑨】

全国のお雑煮マップ

●お正月に食べるお雑煮も、地域によってもちの形や汁、具の材料など、多種多様です。

※北海道と沖縄県は、古来よりの伝統的な雑煮文化がないため、掲載していません。



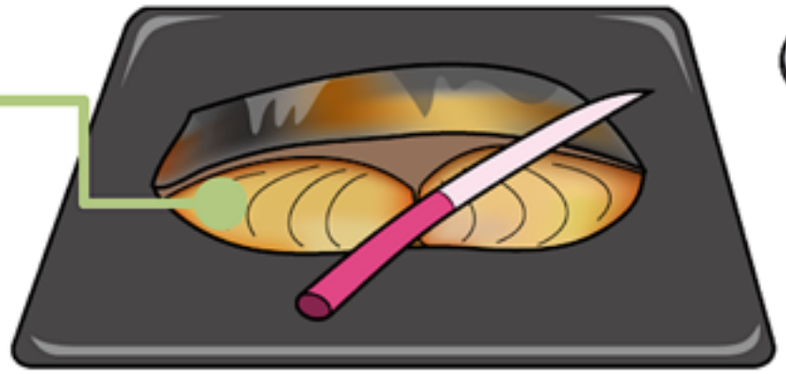
<出典>料理：奥村彪生／お雑煮マップ：原図　奥村彪生、参考『おくむらあやお　ふるさとの伝承料理⑪　わくわくお正月とおもち』（農文協）

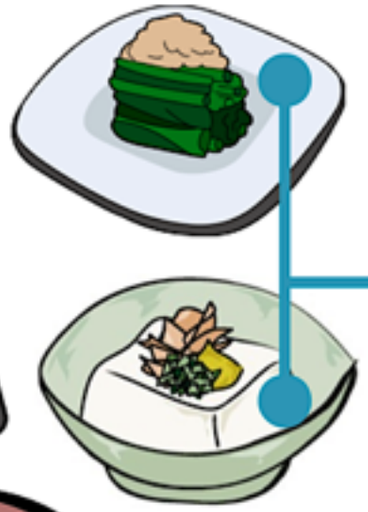
バランスのよい食事

●日本の食事は、「一汁三菜」といって、ごはんと汁ものに３種類のおかず（主菜一品、副菜２品）からなる、栄養バランスのよい食事となっています。

主菜

魚や肉を中心に、卵、豆腐、野菜などを組み合わせたボリュームのあるものです。
体をつくる栄養素（たんぱく質）が中心です。





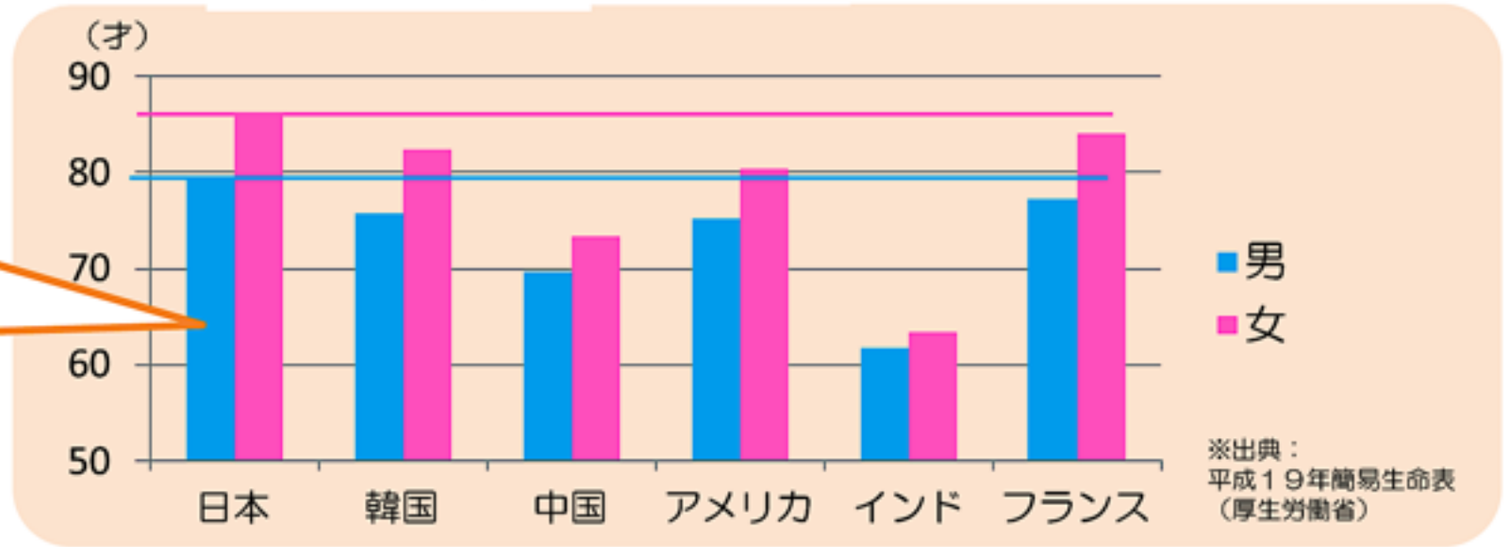
副菜・汁もの

野菜、きのこ、いも、海そうなどが入ったおかずです。
主菜で不足しがちな体の調子をととのえる栄養素（ビタミン、ミネラル、食物繊維）が含まれています。

主食

ごはんは、毎回の食事に欠かせません。
主に、エネルギーになります。

栄養バランスのよい食事のおかげで、日本人は平均寿命が長い！



「いただきます」の言葉の意味

- 「いただきます」は、「食べる」「もらう」の謙譲語（けんじょうご）「いただく」から派生した、＜感謝の気持ちが込められた言葉＞です。
- 日本人は、「いただきます」と言うことで、食にまつわるいろいろなものに対する感謝を表しています。

いただきます！

いのち に感謝します。

知恵 に感謝します。

労働 に感謝します。

周りの人 に感謝します。

自然 に感謝します。

“謙譲語（けんじょうご）” とは・・・

自分をへりくだって表現することにより、
相手に対する敬意を表すときに用いられます。

身のまわりの「もったいない」

● 「もったいない」は、ものの価値を生かしきることなく簡単に捨ててしまったり、むだ使いする時に使う言葉で、自然の恵みや、ものを作り手人への感謝と思いやりの気持ちが込められています。身のまわりの「もったいない」を探してみましょう。

使わずに捨てるのは
「もったいない」！

買いすぎ・作りすぎに注意します。

給食の食べ残しは
「もったいない」！

肥料や家ちくのエサにします。

食べものを残すのは
「もったいない」！

残さずきれいに食べます。

食べ残しを捨てるのは
「もったいない」！

箱に入れておうちに持ち帰ります。

※飲食店での持ち帰りは、お店の人に相談しましょう。

工夫せずに捨てるのは
「もったいない」！

みかんの皮から
お菓子を作ります。

食事のマナー

●お箸（はし）の持ち方、使い方、食べるときの音・姿勢などの食事のマナーは、一緒に食事をする人同士が気持ちよく食事を囲むことができるように、また、食べ物や作ってくれた人への感謝を表すための大切なお約束です。

食事の基本マナー

チェック

1．姿勢は背筋（せすじ）をまっすぐに、きちんと座る。 □

2．口の中に食べ物をいれたまま、しゃべらない。 □

3．音を立てて食べない。 □

4．お箸などを振り回さない。 □

5．ひじをついて食べない。 □

ちゃんとできているものにチェックしましょう。

箸の正しい使い方

次の箸の使い方は、「きらい箸」といって、マナー違反とされている箸の使い方です。「きらい箸」にならないように注意しましょう。

にぎり箸：箸をにぎって持つこと
よせ箸：器を箸で引きよせたり、移動させること
刺し箸：お料理に箸を刺すこと
さぐり箸：器の中の食べ物を箸でよって探ること
かみ箸：箸をかむこと
まよい箸：器の上で箸を行き来させてまようこと

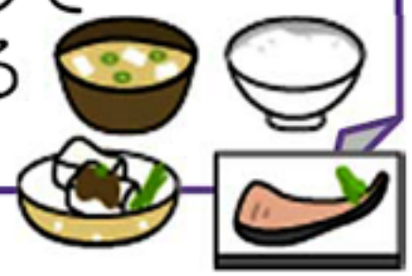
皆さんの箸の使い方は、マナー違反になっていませんか？

未来へ日本食文化を伝えるために

●日本食文化を次世代に伝えるために、できることから始めてみましょう。
まず、何から始めますか？

食べる

・食事の前に、
「いただきます」と言う
・自然に感謝して
残さず食べる



作る

・学校で
・お家で

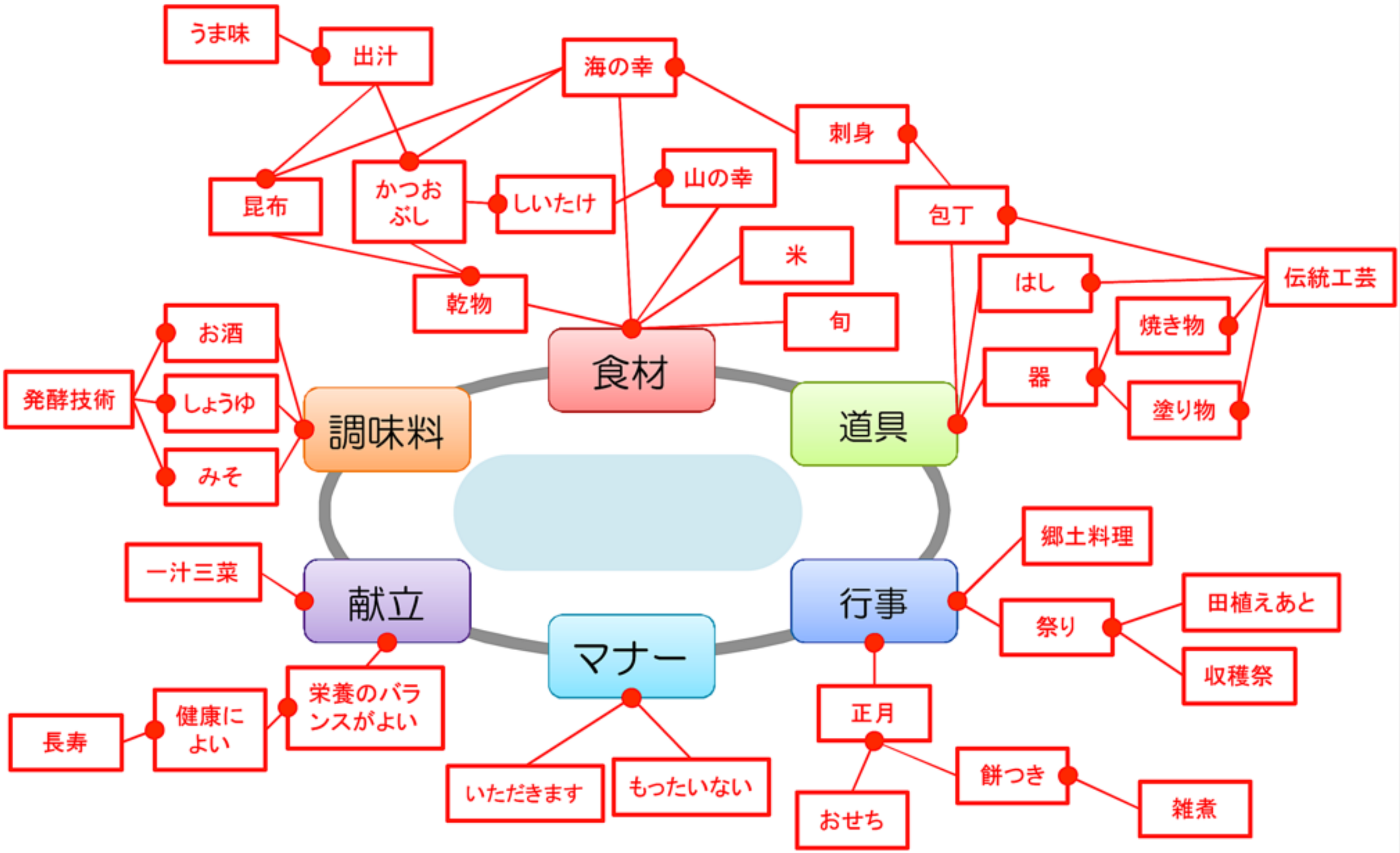
学ぶ

・本を読む
・人に聞く

教える

・家族に
・海外の人に

日本の食文化


うま味
出汁
海の幸
刺身
昆布
かつお
ぶし
しいたけ
山の幸
包丁
米
はし
伝統工芸
乾物
旬
焼き物
お酒
食材
器
発酵技術
しょうゆ
調味料
道具
塗り物
みそ
郷土料理
一汁三菜
献立
行事
田植えあと
祭り
マナー
収穫祭
栄養のバラ
ンスがよい
正月
健康に
よい
長寿
餅つき
いただきます
もったいない
雑煮
おせち

◇　ワークシート⑤用

※　学習者には、写真ごとに切り分けて配布。