



雪の輪



春霞 (エ(え)霞)



雷文



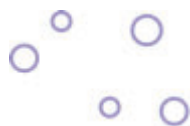
雪華

# 子どもと育む 和食の時間

— 栄養士・保育士等のための和食文化継承教材 —



秋草



露



扇窓



梅のつ  
ぼみ



氷割・氷裂文

## はじめに

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に登録されましたが、世界的な健康志向もあり、日本食レストランが大幅に増加するなど、海外での和食人気は右肩上がりです。

昨年、日本を訪れた外国人は、3000万人を超えましたが、ある調査では、その訪日目的が「日本食を食べる」という方が約7割、地方を訪れる目的が「郷土料理を食べる」という方が約6割とも言われています。

一方で、国内を見渡すと、共働き世帯の増加、高齢化の進展等により食の外部化等が進むなど、家庭や地域で和食文化を次世代の子どもたちへ引き継ぐことが難しくなっています。

このような中で、子育て世代の方々や子どもたちに接する機会の多い、保育所の保育士・栄養士や小学校の栄養教諭等の皆様が果たす役割は、これまで以上に重要になってきています。

私たちにとって大切な「味覚」は、幼少期に形成されます。その最も大切な時期に、皆様から、どのように和食文化を子どもに伝えるのか。その一助となるよう、和食文化についての基礎知識や、現場での伝え方等をまとめました。

和食文化は皆様にとって身近な四季や年中行事とも密接に関係しています。是非、日頃、子どもたちと接する様々な機会において本教材をご活用いただけましたら幸いです。

## 目次

### 第1章 「和食」とは何か

- (1) ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」とは
- (2) 「和食」の特徴

### 第2章 和食文化

#### 第1節 和食の食材と料理

- (1) 和食食材の多様性
- (2) 加工食品の特徴
- (3) 和食料理の特徴

#### 第2節 和食と健康

- (1) 健康と長寿の願い
- (2) 和食と栄養

#### 第3節 和食と自然環境

- (1) 自然の変化を取り込む食卓
- (2) 食具と食卓
- (3) 多様な郷土料理
- (4) 自然の脅威に対する知恵

#### 第4節 正月などの年中行事

- (1) 年中行事
- (2) 通過儀礼
- (3) 地域性のある行事

#### 第5節 これからの和食

### 第3章 子どもの和食文化の形成を支える

#### 第1節 伝えよう！ 和食文化を食育の一環として

#### 第2節 育てよう！ 和食文化に出会い、文化を創り出す子ども

#### 第3節 創ろう！ 乳幼児期から学童期にかけて、和食文化を学ぶ場を

#### 第4節 支えよう！ 子どもの和食文化の形成を

- (1) 保育所等における取組
- (2) 学校における取組

### 第4章 和食文化を育む手法

- (1) 「和食」とは
- (2) 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- (3) 健康的な食生活を支える栄養バランス
- (4) 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- (5) 正月などの年中行事との密接な関わり





雪の輪



春霞 (エ(え)霞)



雷文



雪華

# 第1章

## 「和食」とは何か



秋草



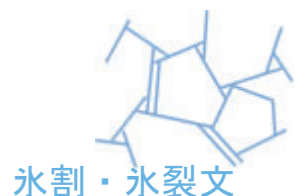
露



扇窓



梅のつぼみ



氷割・氷裂文

# (1) ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」とは

2013年12月、ユネスコ（国際連合教育科学文化機関）無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」が登録された。

後述する登録時に提出された提案書において、和食文化の保護・継承についての実践者は全ての日本人とされており、国民全体で和食文化を守り引き継いでいく必要がある。

ユネスコ無形文化遺産に登録された和食文化は、日本人の自然を大切にする心が育んだ世界共通の財産である。さまざまな食品を手軽に食べることができる現在だからこそ、その素晴らしさを私たち一人一人がもっとよく知り、守り続けながら、未来へつなげていくことが重要である。

## ① ユネスコ無形文化遺産とは

「無形文化遺産」とは、芸能や伝統工芸技術などの形のない文化であって、土地の歴史や生活風習などと密接に関わっているものことである。ユネスコの「無形文化遺産保護条約」では、この無形文化遺産を保護し、相互に尊重する機運を高めるため、登録制度を実施している。日本では2008年に「能楽」「人形浄瑠璃文楽」「歌舞伎」が登録されたのをはじめに、2019年10月時点で21項目が登録されている。

食に関する無形文化遺産は2010年の「フランスの美食術」などが登録されて以来、日本の「和食」を含め多数登録されている。

### <無形文化遺産の例>



芸能（能楽）  
（2008年）

伝統工芸技術  
（結城紬）  
（2010年）

社会的慣習・行事  
（日立風流物）  
（2016年）

### <食に関する無形文化遺産の例>



フランスの美食術  
（2010年）

メキシコの伝統料理  
（2010年）

地中海料理  
（スペイン、ギリシャ、イタリア、トルコ）  
（2010年）

ケケキの伝統  
（エチオピア）  
（2011年）

ジョージアワイン  
（2013年）

韓国のキムジャン  
（2013年）

## ②無形文化遺産の代表的な一覧表への記載についての提案書 (農林水産省作成仮訳) 抜粋

### A 締約国

日本

### B 当概要の名称

WASHOKU; Traditional Dietary Cultures of the Japanese  
-notably for the celebration of New Year-

### B-2 原語による名称 (可能な場合)

和食 ; 日本人の伝統的な食文化-正月を例として-

### C 関係する社会、集団、可能であれば個人の名称

提案された要素に関係するコミュニティは、全ての日本人で構成される。これには、家族、地域コミュニティ、草の根グループ、学校教師、料理のインストラクター及び工芸作家が含まれる。特に農村部では、多くの草の根グループが伝統的な食文化、特に地域固有の知識を保護し伝承する活動に取り組む運動を行っている。都市部では、料理のインストラクターも草の根グループの活動を支えている。

### D 要素の地理的位置と範囲

要素は当該締約国の地域全体で行われている。要素は基本的な共通項を持つ一方で、北は北海道から南は沖縄まで地理的条件や歴史的背景により、豊かな多様性を表している。多様な魚介類、農産物、山菜を使用することにより、全国各地に地域で受け継がれてきた地域固有の多様な食文化が存在している。

### I 当該要素の特定と定義

- 口承による伝統及び表現 (無形文化遺産の伝達手段としての言語を含む。)
- 社会的慣習、儀式及び祭礼行事
- 自然及び万物に関する知識及び慣習
- 伝統工芸技術

(i) これまで見たり、経験したりしたことのない読者に対して紹介するような当該要素の短い要約を記すこと。

「和食」は食の生産から加工、準備及び消費に至るまでの技能や知識、実践や伝統に係る包括的な社会的慣習である。これは、資源の持続的な利用と密接に関係している「自然の尊重」という基本的な精神に因んでいる。「和食」は生活の一部として、また年中行事とも関連して発展し、人と自然的・社会的環境の関係性の変化に応じて常に再構築されてきた。

正月は代々受け継がれてきた日本の伝統がアイデンティティや継承感を再認識させるものであり、「和食」に関する基本的な知識や社会的・文化的特徴が典型的に見られる。正月における「和食」は地域ごとに多様性に富み、各地の歴史的・地理的特徴を表している。新年の神を迎えるため、餅つきをしたり、それぞれ象徴的な意味を持つ、地域で採れる新鮮な食材を用いて美しく盛り付けられたと呼ばれる特別料理や雑煮、屠蘇を準備したりする。これらの料理は特別な器に盛られ、家族や参加者が共に食することにより、健康を増進したり社会的結びつきを強めたりする。これは、年長者が子供にこの社会的慣習が持つ意味を教える機会ともなっている。

日常生活においても同様に、バランスの良い伝統的な食事をとることにより、「和食」はアイデンティティを再認識させたり、家族や地域の絆を強めたり、健康的な生活に貢献したりする重要な社会的役割を担っている。

## (ii) 誰が当該要素の担い手又は実践者であるか

要素の実践者は全ての日本人である。その担い手は以下のとおり。

- 1) 家庭； 両親や祖父母が、当該要素を家庭で子孫に継承している。彼らは子どもたちに精神的、健康的側面やマナーを含む「和食」の基本的な知識を教える。例えば、新年を祝うため、家族が全員集まってを共に食べる。の料理にはそれぞれ健康面での長所や縁起のいい意味があり、年長者はそれを子供たちに教える。
- 2) 地域コミュニティ； 地域コミュニティでは、要素に関する技能や知識を有する年長者や熟練者が伝統の担い手であり、餅つきのような活動においてコミュニティメンバーを指導する。
- 3) 草の根グループ； 多くの草の根グループが地域の食文化を保護するため設立されている。これらは、特に地域コミュニティの結びつきが弱くなってきている農村部や核家族化が進み家庭内での継承の機会が失われつつある都市部において、地域コミュニティや親に代わってしばしば「和食」の伝承を担う。
- 4) 学校教員及び料理のインストラクター； 学校教員は要素の健康面での長所の教育や若い世代への要素の伝承の支援といった重大な役割を担っている。また、都市部においては、料理のインストラクターも同様の役割を担っている。
- 5) 工芸作家； 調度品や「和食」に用いられる特別な食器を作る工芸作家もまた要素の担い手である。

## (iv) 当該要素は、今日、コミュニティに対してどのような社会的、文化的機能や意義を有しているか。

他の日本人が消費し、また祖先も味わった文化的、社会的、栄養的に適切な食事を共にすることにより、日本人は帰属感を強め日本人としてのアイデンティティを再認識する。例えば、正月の特別料理にしばしば使われる餅や出汁、発酵調味料の香りや味は日本の伝統的な食事の象徴であり、日本の伝統とアイデンティティを再認識させるよい機会である。

食事の時間を共にし、自然の恵みである食材に感謝することで、家族や地域の絆を強めるのである。  
また、日本人の健康的な生活や長寿、肥満防止にも寄与している。

## 2 認知及び認識の確保並びに対話の奨励への貢献

### (i) 当該要素が代表リストへ記載された暁には、どのようにして、無形文化遺産全般の認知の確保に貢献するか、また、その重要性についての地域、国内及び国際的な認識を高めていくか。

「和食」は、バランスがよく健康的な食事による健康増進と長寿及び肥満防止に役立つという独特な社会的慣習であることから、その記載は、無形文化遺産が健康増進という新たな役割を持つことに光を当てるものである。具体的には、特に生活習慣病が社会問題化している社会においては、健康が人々の関心事項となっていることから、日本国内のみならず国際的なレベルにおいて無形文化遺産全般の認知度及びその重要性の認識の向上に資するものとなる。

また、要素の記載は、無形文化遺産が天然資源の浪費の増加や持続的でない利用といった環境問題への解決に寄与するという顕著な役割も有していることへの地域、国内、国際という各レベルでの認識をもたらすものである。

### (ii) 本記載がどのようにして、コミュニティ、集団及び個人間の対話を奨励するか。

各地域コミュニティの食文化は地域ごとに特有である。しかしながら「自然の尊重」「健康増進」「絆の強化」といった共通の性質を有している。このため、一たび要素が代表一覧表に記載されれば、様々な地域コミュニティの人々が、日本の食文化に多大な興味を抱くとともに、自分たちのものだけでなく他の地域コミュニティの食文化についても興味をもつこととなるだろう。このため、異なるコミュニティに属する個人やグループの間の対話が促進されるだろう。特に、若い世代は伝統的な食文化の価値に気付き、これらについての対話が促進されるだろう。さらに、記載はフランスやメキシコ、トルコや地中海諸国（スペイン、ギリシャ、イタリアおよびモロッコ）といった既に代表一覧表に食文化に関する要素が記載されている国の実践者との間で、文化間の対話をもたらすであろう。



### ③海外の食に関するユネスコ無形文化遺産事例紹介

#### 「フランスの美食術」の事例

「美食術 (gastronomic meal)」とはフランス人が非常に愛着を持っている社会慣習だ。出産や結婚、洗礼、記念日など人生の節目のお祝い事を、家族や友人、地域の人々で共有するために行われる。特定の料理を指すものではなく、新しい知識やノウハウで常に更新されていて、多様性に富む。同時に、知識とノウハウを必要とする儀式だ。計画を立てて準備をし、普段の食事よりも時間や食材を使ってつくられる。まずメニューを決め、良い食材を購入。ワインと食材との組み合わせも考える。食前酒から始まり、リキュールで終わる。その間に魚や野菜と一緒に肉、チーズやデザートなど、少なくとも4つの料理が提供される。食卓には、テーブルクロスやナプキン、グラスなどがきちんとマナー通りセッティングされており、食事中は料理を楽しんでいることをジェスチャーや言葉で表現し、美食による交流を行う。美食術はコミュニティの生活様式に深く根ざしていて、参加者の帰属意識を強化するものだ。美食術に関する知識やノウハウは、家族や友人の中で若い世代に伝えられている。子供達は食事の準備を手伝ったり、一緒にテーブルで食事をしたりすることで、美食術に関する知識を受け取っていく。フランス人はこれらの慣行が歴史を通して受け継がれたことや、フランス文化の基本にある農業への愛着を十分に認識している。



#### 「地中海の料理」の事例

「地中海料理 (Mediterranean Diet)」は、数千年に亘って育まれてきた地中海沿岸の食材の収穫から調理、そして食べることに至るまでの文化のことだ。この無形文化遺産に関わる国としては、キプロス、クロアチア、スペイン、ギリシャ、イタリア、モロッコ、ポルトガルが挙げられていて、更にアグロス (キプロス) の他6つの街の名前が、具体的に明記されている。

この文化が強調するのは、ホスピタリティ、ご近所付き合い、異文化間の対話と創造性、そして多様性の尊重によって導かれる生き方だ。さらに「地中海料理」には、陶器やグラスなど食品に関わる職人の技や、各地で季節ごとに行われるお祭りも含まれる。お祭りは地中海沿岸では非常に頻繁に行われている。例えば、アグロスのバラ祭り、ブラチュ島とフヴァル島の聖プロスパー祭りなどだ。お祭りではあらゆる年齢や階層の人々が地元の料理を味わい、野外で自然を楽しむことによって、その地域への帰属意識を強めている。

一緒に食事することは、コミュニティと個人の文化的アイデンティティを継続させる基盤である。また「地中海料理」では食物は栄養以上のものであり、神聖で象徴的、芸術的、儀式的、そして祝祭的な側面を持つ「生命の文化」を意味していて、世界中から食に関する素晴らしいモデルとして認知されている。



参考文献

[ユネスコ無形文化遺産<https://ich.unesco.org/>「和食」を未来へ]

## (2) 「和食」の特徴

日本は、周囲を海に囲まれ、国土の75%を山地が占め、春夏秋冬の変化に富んだ気候風土に恵まれている。豊かな自然は、海から、里から、山から、川からさまざまな恵みを私たちにもたらしている。

こうした特徴のある環境の中で、日本人は自然を敬い、その恵みに感謝する心を育み、その心が日本独自の食文化である「和食」の基になっている。自然を敬う心は、節目の行事に伴う食事の作法やしきたりを生み、恵みに感謝する心が食材を無駄なく大切に使う加工技術や調理法を生み出している。また、海外からの作物や食具も上手に取り入れ、日本独自の食文化を発展させてきた。「和食」とは、自然を敬う日本人の心が育んだ食の知恵、工夫、慣習のすべてを含んだものだといえる。

「和食」は、日本特有の気候・風土の中で育まれてきた「自然の尊重」を土台とした日本人の伝統的な「食文化」である。

### 「和食」の4つの特徴

#### 1. 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられている。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達している。

#### 2. 健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは栄養バランスが取りやすいといわれている。また、だしの「うま味」や発酵食品を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿、生活習慣病予防に役立っている。

#### 3. 自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつである。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しんでいる。

#### 4. 正月などの年中行事との密接な関わり

日本人の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきた。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきた。

参考文献[和食育]