



## 和食の出し文化についての食育を実施しました！



学校法人三幸学園 辻学園調理・製菓専門学校（0025）は、  
和食を（ **知る** **食べる** ）ための活動を実施しました！

### 活動内容

長岡市立長岡中学校1年生を対象に、食育授業（12月19日）を実施し、和食の出しについてお話ししました。

その他、昆布の試食や昆布出しの試飲、一番だしの引き方、お吸い物について、**和食の季節感**などを約45分間を使い子供たちに体験してもらいました。

だしのうま味がしっかり出ていれば、塩分が控えめでも味付けできるなど、**出汁のうま味**の特性を理解してもらい、子供たちからも、今後役に立てればとのご意見を頂きました。

これからも**和食の出しの文化**を子供たちに発信していければと思います。



活動の様子



## 第16回全国和菓子甲子園を実施しました！



全国菓子工業組合連合会（0020）は、

和食を（ **知る** **作る** ）ための活動を実施しました！

### 活動内容

「全国和菓子甲子園」は、高校生が楽しく和菓子に触れ、その魅力を体験することを目的とした和菓子づくりのコンテストです。毎年、全国の高校生が創意工夫を凝らした和菓子を会場で製作し、技術と発想力を競います。

第16回大会のテーマは『世界へ届けたい和菓子』。2025年8月26日、東京製菓学校で決勝戦が開催されました。ブロック予選を勝ち抜いた全国から12チーム（各チーム2名）が集い、熱戦を繰り広げました。決勝戦では、製作だけでなくネーミングやコンセプト、作品に込めた思いを伝えるプレゼンテーションと試食で審査しました。

結果は、岐阜県城南高等学校のチームが制作した「万華鏡」が見事優勝に輝きました。

お問い合わせ先：[（wakoushien2010s@zenkaren.net）](mailto:wakoushien2010s@zenkaren.net)

全国和菓子甲子園HP：<https://zenkaren.net/wagashikoushien/zwk2025>



万華鏡



製作中風景



## 和食文化と食の大切さを体験的に学ぶ食育活動を実施しました！

Dream Design Laboratory (0083) は、

和食を 知る 食べる 作る ための活動を実施しました！

### 活動内容

成長期にある子どもたちを対象に、和食を軸とした体験型の食育プログラムを実施しました。農林水産省和食文化継承リーダーとして、成長期の身体づくりと食事の関係について講話を行い、木桶（ドベネック）の理論を用いた栄養バランスの考え方をもとに、どれか一つの栄養が欠けても健やかな身体はつくられないことを、問いかけを交えながら伝えました。あわせて、消費者庁食品ロス削減サポーターとして、日本で発生している食品ロスの現状や、家庭で今日から実践できる工夫について共有しました。その後、デコ巻き寿司の体験を通じて、食材を大切に扱う意識や、食べることの楽しさを体感してもらいました。講話と体験を組み合わせることで、食育や食品ロス削減を無理なく家庭につなげる機会となりました。



↑UJC柔術教室に通う小・中学生と保護者



↑デコ巻き寿司を通して食べ物に興味を持つ

お問い合わせ先：Dream Design Laboratory 奥田 聡美 ([satomi@dreamdesignlab.net](mailto:satomi@dreamdesignlab.net))



## 「和食・食文化セミナー」を実施しました！

甲南女子大学（0004）・農林水産省 近畿農政局は、

和食を（ **知る** **作る** **食べる** ）ための活動を実施しました！

### 活動内容

令和7年11月24日（月・振替休日）「和食の日」に、「和食・食文化セミナー」を開催しました（甲南女子大学・近畿農政局が共同開催）。

「和菓子」と「日本茶」をテーマに、基調講演【知る】、調理実習【作る】、試食【食べる】を通じてその歴史や特徴を学び実際に体験するプログラムを開催しました。大学生が実習指導をサポートし、親子11組22名の参加者が楽しく学びを深めました。

参加者からは、「和食文化を子どもに伝えきれていないと思っていたので、こういう機会があるのが良かった」「また参加したい」などの感想が寄せられました。親子での実践を通して、和食文化を継承することの大切さを改めて認識する場となりました。



実習した和菓子と日本茶



調理実習の様子（大学生が指導サポート）



## 「和食チャレンジ講座」を実施しました！

甲南女子大学（0004）は、

和食を〔 **知る** **作る** **食べる** 〕ための活動を実施しました！

### 活動内容

甲南女子大学の濱口ゼミが実践している「**和食文化継承プログラム**」の一環として、令和7年12月4日（木）・5日（金）に、小学5年生142名を対象に「**和食チャレンジ講座**」を実施しました。

解説とデモ【**知る**】の後、大学生が各班で実習をサポートし、**だしを使ったすまし汁とみそ汁、だし殻のつくだ煮**を作りました【**作る**】。教室にはだしの香りが広がり、「いい香り！」という声上がる中、試食では美味しいと好評でした【**食べる**】。

生徒からは「家でも作りたい」「大学生と一緒によくわかった」などの感想が寄せられ、**和食の魅力**を楽しく伝える機会となりました。



和食、だしに関する解説



調理実習の様子（大学生が指導サポート）



## 和食「食の暦 人日の節供」教室を実施しました！

野菜と雑穀の料理教室「べじつぶさろん」(0018)は、

和食を〔 **知る** **食べる** 〕ための活動を実施しました！

### 活動内容

1月7日は人日の節供。お正月のご馳走で疲れ気味の胃を七草粥で休めて1年の無病息災を願う日に「春の七草」で元気をチャージしながら食の暦を知って食べる「七草粥」の教室を開催しました。

七草を見て触って知る「どれがどの七草？クイズ」でスタート。クイズで盛り上がった後、炊きあがった七草粥と小菜2種を食べていただきました。その後、人日の節供の由来や七草の意味と効能に加えおせちやお雑煮に込められた意味も紹介しました。参加下さった方々のおせちやお雑煮のエピソードから生まれ育った地域や家庭での和食や食文化の、変化しながらの継承が伺え、改めてこの継承を絶やさない大切さを皆さんと共に実感できた一日となりました。

お問い合わせ先：野菜と雑穀の料理教室「べじつぶさろん」  
(<https://www.instagram.com/vegsubusalon>)



知る「どれがどの七草？クイズ」  
皆で見て触って楽しんで考えました！



食べる

七草粥

① 2種人参のゆず風味サラダ②ごぼうのナッツ味噌炒め