



和食絵本の読み聞かせイベントを実施しました！

同志社女子大学(0005)・絵本でSDGs推進協会(0026)・楽し味プロジェクト事務局は、和食を **知る** ための活動を実施しました！

活動内容

同志社女子大学生生活科学部食物栄養科学科の有志学生を対象に、絵本でSDGs推進協会の絵本専門士による「絵本選び」や「読み聞かせスキル」に関する講義を実施しました。その後、同志社女子大学の学園祭期間中、講義を受けた学生が来場者（主に親子）に向けて、和食や食育に関する絵本の読み聞かせを行いました。

子どもだけでなく、学生や親にとっても、和食の魅力を変えて「知る」きっかけとなりました！

お問い合わせ先：楽し味プロジェクト事務局（washoku-pj@maff.go.jp）



絵本専門士から講義を受ける学生



参加者に読み聞かせをする学生



楽しもう!
にほんの味。

和食会議は「1204和食セッション」を実施しました！

一般社団法人 和食文化国民会議 (0003) 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

「和食」がユネスコ登録された12月4日に毎年開催している「1204和食セッション」を10回目となる今年も開催しました。講演は**新潟大学の岸様、新留小学校設立準備財団の古川様**におこなっていただき、その後のワークショップでは、**琵琶湖の湖魚**を使った**鮎ずし**をはじめとする**伝統食の試食**や「**伝統的酒造り**」として注目を集める**各地の日本酒の試飲**をおこないました。

当日は80名近い方に会場でご参加いただき、「和食」について熱心に語り合っていました。

お問い合わせ先：(03-5817-4915 /info@washokujapan.jp)

全国「和食」連絡会議 第10回交流会 『1204 和食セッション』～次代に繋ぐ和食の集い～ 「伝統的酒造り」ユネスコ無形文化遺産登録記念 プログラム	
開催概要	2025年12月4日(木) 1930-1930 (1930受付開始) 会場情報：飯塚駅UDX 4階 NEXT-1およびNEXT-3 東京都千代田区外神田4-14-1
13:30	開会挨拶 一般社団法人和食文化国民会議 全国「和食」連絡会議 議長 辻 芳樹 来賓挨拶 農林水産省 大臣官房新事務室・食品政策部 外食・食文化課 食文化課長 飯之瀬 森志 氏
13:45	講演「日本酒学の発展(和食文化の未来-伝統と革新のグローバル展開)」 新潟大学 日本酒学センターセンター長 岸 保行 氏 1978年東京生まれ。新潟大学大学院経済学修士修得後、新潟大学助手、東京大学特任助教を経て、2012年新潟大学准教授、2022年4日より教授。7月から日本酒学センター長。専門は酒造微生物、醸造工学の海外展開、醸造工学の「日本酒学(Sakeology)」を提唱し、その学術的体系化に貢献している。
14:45	講演「AIの時代に、食が教えてくれること」 一般社団法人独立新習小中学校設立準備財団 共同代表 古川 雅治 氏 2000年から2019年まで日本酒講師として韓国、中国、日本の大学、専修、民間学校などでカリキュラムマネジメント、教育実務をおこなう。 2017年「ひより研習部」、2018年に「そらのまら研習部」を創設。2019年にレストラン伊勢屋の姉妹館「日本山梨株式会社」(法人化)と「しほり」のオープン、現在は東京農業大学にて独立の小中学校を設立準備中。
15:45	伝統技術者表彰 有限会社ヤマサ水産 西房 啓 氏 (特別副会長よりご紹介、表彰状授与) 食(から)調理学だけでなく、食料の食文化化を促してきた琵琶湖の湖魚。食味が評価される琵琶湖の湖魚に、湖魚である「ビワマス」「ニギイ」のワフピングによる食味増進や健康食の普及などの積極化をすすめる。子供たちに琵琶湖の食が健康を食へてあげたい。との希望をもって取り組む。
16:00	ワークショップ 「厳選日本酒6品」試飲 「大花の杜」試飲 「旭東の御成、鮎ずし等6品」試食 「活動紹介パネル展示」 日本酒造組合中央会 新潟大学 日本酒学センター ヤマサ水産 新習小中学校設立準備財団 ※ワークショップの会場レイアウトは変更をください。



ワークショップのようす



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

京都府長岡京市立長岡第四中学校2年生を対象に、食育の授業を実施しました。

和食の出しについて、**昆布の話**、試食、試飲
鰹節の話、**鰹節と昆布出しを使って一番だし**
の話、試飲。味付けして吸物味見、お吸い物
についてなど。だしを通じた和食の食文化を
に関しての話、**雑煮の話**など実施しまして、
今後の和食の文化を**子供たちが継承**してくれ
ることを願って、**和食の文化を伝承**していかな
ければいけないと思う一日になりました。



活動の様子



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

大阪府門真市立五月田小学校を対象に、食育の授業を実施しました。

和食の出しについて、**昆布の話**、**試食**、**試飲**
鰹節の話、**鰹節と昆布出しを使って一番だし**
の話、**試飲**。味付けした吸物を味見、お吸い物についてなど。**だしを通じて和食の食文化**
をに関する話、**試食・試飲を通じて**、**本当**
の味を知り、**今後の食文化の担い手**となり、**次の時代へ継承**できるように、改めて子供達に、発信していければと思いました。子供達も、先生方も**本当の出しを知る**事ができました。



活動の様子



野菜加工の技術を使い、楽し味・和食への新商品開発を決定！



ヤマサン食品工業株式会社（0013）は、

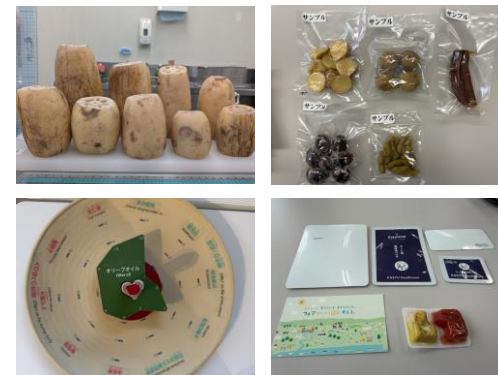
和食を〔 **作る** 〕ための活動を実施しました！

活動内容

- 創業97年！一貫して野菜の水煮・レトルト加工を和食向けに開発生産販売を続けてきました。
- この度、常温保存そして美味しさにこだわり、新しい「楽し味・和食への新商品開発にチャレンジ」をすることを決定しました。
- 他にない、楽し味×野菜の特徴×常温保存の三拍子そろった商品を食卓にお届けします！



👉 既存商品の1つ



👉 商品開発（一例）

お問い合わせ先： (yuki.nakano@yamasanfood.co.jp)



映画「おいしい給食」タイアップメニュー提供！

エームサービス株式会社（0028）と株式会社メフォスは、
和食を **食べる** ための活動を実施しました！

活動内容

エームサービスとメフォスが運営する社員食堂や学生食堂などで、東北の郷土料理であるせんべい汁やわんこそば、北海道名物ジンギスカンなど、映画「おいしい給食 炎の修学旅行」の料理を再現したメニューとして、全国約370カ所で約30,000食提供しました。子どもの頃、給食は和食の魅力である「季節感」「地域性」「栄養の調和」を学び、味わう貴重な機会でした。今回の取り組みは、その記憶を呼び起こし、食卓を囲む時間の価値を改めて見直し、日本の食文化を再認識するきっかけとなりました！



お問い合わせ先：

エームサービス（株）IDSセンター 担当：日下 (kusaka-akiko@aimservices.co.jp)



中学校の学校図書館で資料展示を実施しました！

絵本でSDGs推進協会（0026）は、

和食を **知る** ための活動を実施しました！

活動内容

当協会代表が学校司書として勤務している糸魚川市立糸魚川中学校 学校図書館に、自校所蔵で和食文化に関連する資料を集めて、別置しました。

またこちらの周知のため、栄養教諭と共に給食中の校内放送で和食文化についての啓発を行いました。

栄養教諭はこの日の献立の説明と出汁に関するクイズ、学校司書はユネスコ無形文化遺産に認定されていることなどを放送しました。



↑図書館所蔵の資料の別置の様子



↑絵本や新書、英語で書かれた資料など



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uk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)



「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



Z世代からつなぐ郷土料理イベントを開催しました！

東海学院大学医療栄養学科（068）は、東海農政局と連携し

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

東海学院大学医療栄養学科の学生有志が、東海農政局と連携し、「和食の日」に合わせ令和7年11月27日に「Z世代からつなぐ郷土料理イベント」を開催しました（今年で4回目の開催）。

イベントでは、学生らが出身地の郷土料理を共に作り食べることで、郷土料理・和食文化への理解を深めました。また、東海農政局による『日本食・食文化をめぐる情勢について』の講演も行われました。



自分の故郷の郷土料理を紹介



9品の郷土料理をみんなで作りました

お問い合わせ先：（東海学院大学医療栄養学科/058-389-2200代）



規格外野菜で100人分の郷土料理を作り感謝祭を開催！

東海学院大学医療栄養学科（068）は、JAぎふと連携し

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

東海学院大学 医療栄養学科の学生有志は、学内の食品残渣堆肥を活用した野菜栽培に取り組んでいます。「みえるらべる」三ツ星評価の規格外品（白菜、各務原にんじん）も利用し、沖縄出身学生の提案で郷土料理『イナムドゥチ』と『きんぎょ飯』を100名分調理し、毎年恒例の感謝祭を令和8年1月22日に開催しました。大鍋を囲んだ地域の方々や学生からは「収穫への感謝と郷土の食文化を味わう貴重な機会となった」といった声が寄せられました。



郷土料理『イナムドゥチ』を調理



きんぎょ飯（左）とイナムドゥチ（右）

お問い合わせ先：（東海学院大学医療栄養学科/058-389-2200代）



新郷土料理!? 『各務原キムチ』の継承

東海学院大学医療栄養学科（068）は、JAぎふと連携し

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

『各務原キムチ』は、地域活性化を目指して誕生した「まちおこし」の新郷土料理として、岐阜県各務原市に定着しています。

東海学院大学 医療栄養学科では、学生が栽培した「みえるらべる」三ツ星評価の規格外品（白菜、各務原にんじん）を使用し、地域の方々から学生達が調理法や歴史を直接学び、共に作り、味わうことで、この新郷土料理を次世代へ継承していきます。今年度は令和8年1月15日に開催しました。



新郷土料理『各務原キムチ』を調理



各務原キムチ

お問い合わせ先：（東海学院大学医療栄養学科/058-389-2200代）



「delaふぁーむ産野菜と発酵調味料で作ろう！～一汁三菜～」 企画を実施しました！

イチビキ株式会社（0017）は、

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

活動内容

令和8年1月24日（土）名古屋市農業センターdelaふぁーむにて、地元伝統野菜「八事五寸人参」や「名古屋コーチン」、調味料は「豆味噌」「味噌だれ」「塩糀」「酢」を使い、11組35名に対して、

「一汁三菜」の調理体験や試食イベントを開催しました。また「塩糀」「味噌」についてのミニ講座も行い、ご当地調味料についての関心を高めるイベントを開催いたしました。





和食「食の暦 節分」の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 作る 食べる〕ための活動を実施しました！

活動内容

節分は旧暦で1年の始まりとされた立春の前日。現代の大晦日のような節目に邪気(鬼)を払うため、「魔を滅する(魔滅=まめ)」に通じる豆をまいて1年の無病息災を願う行事です。その由来と縁起物を知って作って食べる教室を開催しました。縁起物は「豆まき」、「恵方巻」、「福茶」、「節分そば」を中心に、加えて残った福豆の活用メニュー「福豆の醤油漬け」も紹介。

その中で恵方巻を(太巻きは「食べづらい、食べきれない」等のご意見があり「細巻き」)作り、ご自身で作った恵方巻に福茶、節分そば、福豆の醤油漬けを添えて食べていただきました。食後も最近見かけなくなった縁起物「柊鰯(ひいらぎいわし)」を懐かしんだり、「そばでなくけんちん汁を食べていた」などのお話しが出て、節分の縁起物の多様さからも伝統的行事と食文化の繋がりがや歴史が感じとれ、皆さんとともに「知って作って食べることの大切さ」を実感しました。

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 節分の由来と縁起物についてご紹介。
作る 恵方巻(細巻き)を皆さんと作りました。



食べる

①福茶：煎った福豆・昆布・梅干しを湯飲みに入れ、熱いほうじ茶を注いだもの(地域などにより作り方は異なります。)

②恵方巻(細巻き)

③節分そば：「名を上げる」の語呂合わせで「菜の花」と「油揚げ」が入ったそば

④福豆の醤油漬け：煎った福豆を醤油・みりんに漬けたもの



初午の行事食づくりを実施しました！

一般社団法人フードマイスター協会（0057）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

給食会社の研修キッチンにおいて、新潟から宮崎まで各地の給食（企業・学校・保育園等）現場で働き始めた**新卒調理師・栄養士**を対象に、**初午の行事食づくり**を実施しました。

初午の郷土行事と和食文化について学んだ後、おいなりさん・饅頭・お吸い物などを、学校給食レシピに基づき調理・試食しました。調理の合間には、参加者それぞれの出身地の行事食・郷土料理を紹介し合い、「**自分たちで作るとおいしい**」「**行事食を作ると季節が感じられて楽しい**」等の感想が寄せられました。

当協会監修による「和食を知る・作る・食べる」体験を通じて、**行事食と給食現場のつながりを学ぶ機会**となりました。



初午の行事食づくりを実施する様子



おいなりさん・饅頭・お吸い物など

お問い合わせ先：一般社団法人フードマイスター協会



はじめての『おいしい』は和食から～離乳食講座～

東海学院大学医療栄養学科（068）は、コープぎふ、岐阜新聞社と連携し

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

「はじめての『おいしい』は和食から」を合言葉に、東海学院大学の学生がコープぎふ・岐阜新聞社と連携し、7年前から離乳食講座を毎年開催しています。学生の専門性を活かし、出汁や地産地消を取り入れた和食献立を考案。

家庭で手軽に実践できる和の離乳食を提案しています。大学生の感性で和食の魅力を親子へ直接届け、地域と共に歩む食育を実践。次世代へ豊かな食文化を継承する一助となっています。



栄養教諭を目指す学生による和食を「知る」講座の様子



離乳食講座「作る」の様子

お問い合わせ先：（東海学院大学医療栄養学科/058-389-2200(代)）



抹茶ワークショップを開催しました！

一般社団法人フードマイスター協会（0057）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

学校、保育園の給食現場で働く調理師・栄養士を対象に、**抹茶ワークショップ**を行いました。

参加者は、薄茶をたて、濃茶を練り、試飲しながら、その香りや味わい、粉の手触りなどを体験。あわせて菓子など加工用に用いられる抹茶について解説し、さらに抹茶の風味を生む覆下栽培について、碾茶を用いながら解説を行い、栽培から加工までの流れを学びました。

手で触れ、味わい、知るという一連の体験を通じて、抹茶を単なる飲み物としてだけでなく、**和食文化を支える食材の一つとして理解を深める機会**となりました。



抹茶ワークショップの様子

お問い合わせ先：一般社団法人フードマイスター協会



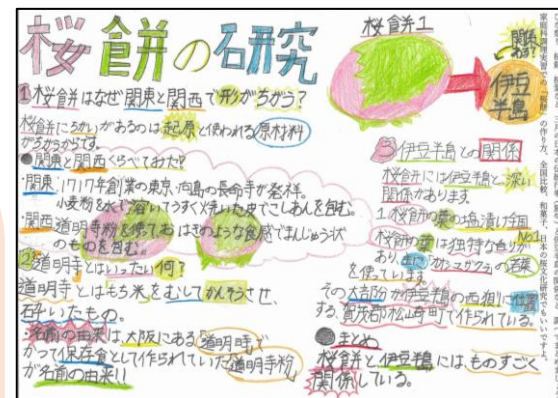
桃の節句×桜餅×伊豆半島 “和食探究学習”を実施！

加藤学園暁秀初等学校（0023）は、

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

活動内容

3月3日の桃の節句に合わせて、加藤学園暁秀初等学校オープンプランクラス5年生組40名が、家庭科を中心とした**教科横断型の探究学習**として、桜餅の調理実習を行いました。国語「二十四節気と節句・日本の伝統行事」について調べ学習を行い、理科では「花のつくり」「バケツ稲」の栽培・観察を行ってきました。そして、家庭科で、伊豆半島の特産物である「桜葉」を使い、1人2個以上の桜餅を作りました。**桜葉（塩漬け）は、松崎町で全国の7割が生産されていること**、桜餅には関東風と関西風があること等、静岡県の食材を生かした和菓子・和食の奥深さを学ぶことができました。



5年生児童の調べまとめ学習の作品



家庭科のできる桜餅！大切にお持ち帰り！



和食「食の暦 上巳の節供・桃の節供」の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** **作る** **食べる** 〕ための活動を実施しました！

活動内容

「上巳(じょうし)の節供・桃の節句(ひなまつり)」は、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事。その由来や行事食などを知る・作る・食べる教室を開催しました。メニューは桃の節供に欠かせないちらし寿司、はまぐり、甘酒など取り入れ①ちらし寿司をアレンジ蒸し寿司②はまぐりの吸い物③菜の花の酢味噌和え④甘酒をアレンジいちご豆乳甘酒⑤(デザート)菱餅カラーの重ね最中+桃の香りの紅茶の5品。今回は皆さんで蒸し寿司の錦糸玉子にチャレンジ!「焼く&切るコツ」をお伝えしながら作りすし飯に飾りせいろ蒸しに。湯気もご馳走、出来立てを味わっていただきました。食後は「菱餅カラー(よもぎ麩・生クリーム・いちご)の重ね最中」を作って、桃の香りの紅茶とともに食べていただきました。「行事食もアレンジで更に味わいがでたり、簡単になって家でも作りたい」とのお言葉から、『知る・作る・食べる』を伝えることで「和食の楽し味」を実感していただけたと再認識しました。

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 桃の節供の由来と行事食などについてご紹介。

食べる ①蒸し寿司 ②はまぐりの吸い物
③菜の花の酢味噌和え ④いちご豆乳甘酒
⑤菱餅カラーの重ね最中(下の画像参照)



作る
蒸し寿司：錦糸玉子を実習。器にすし飯・錦糸玉子・きぬさや・海老を入れ、蓋をして蒸しました。



菱餅カラーの重ね最中：実習 もなかの皮に焼き目をつけたよもぎ麩・生クリーム・いちごをのせて作りました。桃の節供らしい、桃の香りの紅茶を添えて。



ごぼう茶で琥珀糖をつくるSNS投稿をしました！

株式会社あじかん（0125）は、

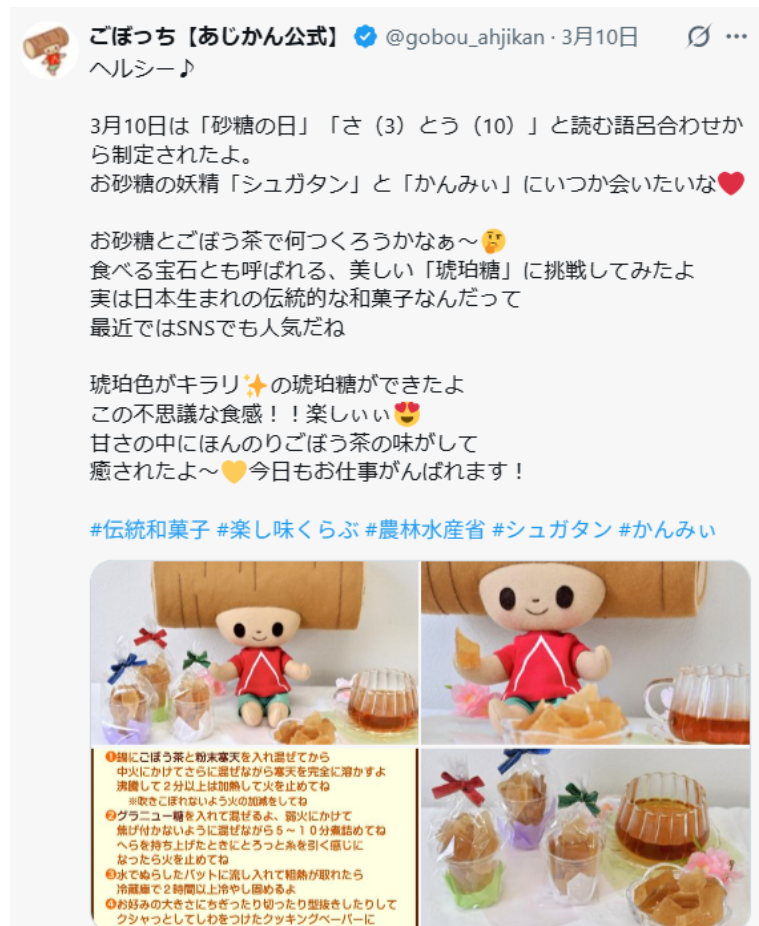
和食を（ **作る** ）ための活動を実施しました！

活動内容

株式会社あじかんは、ごぼうの魅力や健康価値を広めるための自社公式Xアカウントごぼっち【あじかん公式】@gobou_ahjikanにて国産のごぼう茶を使って伝統和菓子の琥珀糖をつくって投稿を行いました。

https://x.com/gobou_ahjikan/status/2031189823864930483

ごぼうをテーマに琥珀糖という和菓子文化を紹介しつつ、農水省のキャラクターであるシュガタンやかんみいへの呼びかけも行って今後の活動を拡げる布石としています。



Xアカウントの投稿画面



春野菜の和風ポトフ作りを実施しました！

機能強化型 飛鳥山認定栄養ケア・ステーション（0046）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

3月の「通いの場」は、**春野菜**を使った**和風ポトフ作り**を行いました。だし汁は昆布とかつを節です。ボランティアさんがポトフを作り、ゲストの方々と愉しみながら食を囲み、希望者の方は和菓子と一緒に**お抹茶**も楽しみました。

街なかふくし・だんだん「通いの場」は、「地域のみんな」が開いた「地域のみんな」のためのくつろぎの場です。**毎月第4木曜日にスープの日**の会食を行っています。

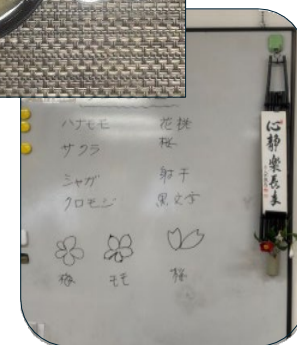
機能強化型 飛鳥山認定栄養ケア・ステーションが食に関する監修をしています。

お問い合わせ先：（機能強化型 飛鳥山認定栄養ケア・ステーション）
/asukayama.c.n.c.s@gmail.com

喫食の様子



春野菜和風ポトフ





和食「食の暦 お花見」の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 作る 食べる】ための活動を実施しました！

活動内容

お花見シーズンに向けお花見の由来やお花見弁当についての教室を開催しました。

まず由来について元々、農作物の豊作祈願の神事で「田の神様が桜の木に宿る」と信じられ、桜の下でお酒や供物を捧げていたと言われていることや、平安時代から江戸時代までのお花見の変遷やエピソードを紹介。

その後、お花見カラーや春の香りがポイントのお花見弁当作りへ。メニューは①桜色ごはん(黒米で色付けし花びら型の梅酢に漬けたカブを散らす)②海老とスナップえんどうの塩麴炒め③えんどうの薩摩揚げ④玉子焼き⑤新じゃが木の芽煮⑥よもぎ麩田楽で、数品を実習後、各自でお弁当箱に盛付けて食しました。食後のスイーツはいちご蒸しぱん、蒸した後にかけるいちごソースで香りが一層際立ちました。また、春色のおにぎりを紹介すると「桜の下で春らしいおにぎりを頬張るだけでもお花見を満喫できる」と実感していただけ、自然に向き合う時間も豊かにしてくれる和食の価値が伝わったと感じました。

知る お花見の由来とお花見弁当作りのポイントを紹介。

食べる ①桜色ごはん②えびとスナップえんどうの塩麴炒め
③うすいえんどうの薩摩揚げ④玉子焼き
⑤新じゃが木の芽煮⑥よもぎ麩田楽 ☆いちご蒸しぱん

作る 上記②③⑥のメニューを実習。準備済みメニューとあわせて各自でお弁当箱に盛付けました。



盛り付けられた弁当箱



春色おにぎり。桜色ごはんと同じ食材(うすいえんどう、梅酢漬けカブ)で作る。



いちご蒸しぱん：米粉にいちご、甘酒、豆乳等を合わせて蒸し、蒸した後にもいちごソースをかけました。餡といちごも添えて。

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>)



和食についての講座を実施しました！

(株) パソナ農援隊 (0090) は、企業内学童を運営する (株) パソナフォスターと連携し、和食を **知る** ための活動を実施しました！

活動内容

(株) パソナ農援隊は、企業内学童において、小学生を対象に、和食についての講座を実施しました（テーマ：「和食がもっと好きになる」、講師：和食文化継承リーダー 須賀 恵美 様）。前半は、**食材の野菜に注目し、クイズを交えながら、野菜の観察などを行いました。**後半は、チームに分かれてゲーム。①箱に入っている野菜当てゲーム、②和食の配膳チャレンジ③お箸で大豆つかみゲーム（お箸の使い方を学びました）

子どもたちは、野菜の観察を通じ、野菜は「生きている」こと、食材には「匂」があること、和食の基本は「一汁三菜」であることを楽しく学びました。和食について、改めて「知る」きっかけになりました。

今後とも、このような取組を進めていきたいと思えます。



「一汁三菜」の説明を受ける子どもたち



箱の中の野菜は何でしょう

お問い合わせ先：(株) パソナ農援隊 03-6734-1260



親子で作ろう！岐阜の野菜たっぷり和食と端午の節句の柏餅

東海学院大学医療栄養学科（0068）は、味の素株式会社、岐阜県健康推進課、岐阜新聞社と連携し

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

東海学院大学医療栄養学科の学生が、味の素株式会社、岐阜県健康推進課、岐阜新聞社と連携し、親子料理教室を継続的に開催しています。

地産地消を大切に、旬の地元産野菜をふんだんに活かして野菜摂取量向上と減塩を両立する和食メニューを考案。端午の節句にちなんだ伝統的な柏餅作りも体験していただきました。

今後も、産学官で連携し、地域の健康づくりと豊かな和食文化を次世代へ繋ぐ食育活動に取り組んでいきます。

お問い合わせ先：（東海学院大学医療栄養学科/058-389-2200(代)）



味の素株式会社による和食を「知る」講座の様子



東海学院大学学生による料理講座「作る」の様子



和食「食の暦 端午の節供・こどもの日」の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** **作る** **食べる** 〕ための活動を実施しました！

活動内容

知る 端午の節供の由来、柏餅の作り方を紹介。

食べる 柏餅 **作る** 柏餅作り

「端午の節供・こどもの日」をテーマにした教室を開催しました。

①**由来について紹介** 古代中国の厄払いの行事が起源。邪気払いのために香りの強い菖蒲を使った行事が行われており、それらが日本に伝来した後、現在のような形につながるまでの流れやエピソードを紹介。

②**柏餅の実習** 柏餅が「子孫繁栄」の意味を持つ理由や日本発祥の和菓子であることを説明。最後の「生地を伸ばし餡を包み、柏の葉で包む」工程を各自で行い、それまでの生地作りなどは共同作業で実施。完成後に試食しました。

生地を蒸す間、子供も大人も一緒に端午の節供のモチーフ、菖蒲・兜の折り紙タイム。菖蒲や兜、鯉のぼりの意味もお伝えすると皆さんの子供時代のことやお子さん、お孫さんへの思いなど話題が尽きず、和食や食文化の活動は時間を経ても心に残る大切な思い出作りになると実感しました。



「こねて蒸して、またこねて」の生地作りは力があるけれどどんどん滑らかになる過程が面白い！とのご感想。楽しみながら作れる、身近な和菓子になりますように。



生地を蒸している間、折り紙で菖蒲・兜作り。子供も大人もお話ししながら手も動かし、端午の節句の風景作り。
※鯉のぼりは事前準備



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>)



棚田が育む和食の未来。伝統の^{ほおば}朴葉寿司作り体験

東海学院大学医療栄養学科（0068）は、岐阜県農村振興課、マックスバリュ東海株式会社と連携し

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

東海学院大学医療栄養学科の学生が、岐阜県農村振興課、マックスバリュ東海株式会社と連携し、栃久保（とちくほ）棚田（岐阜県恵那市）にて食農教育イベントを定期的で開催しています。

都市部から参加した小中学生は、休耕田での農作業体験に汗を流した後、伝統の郷土料理「朴葉寿司」作りと共に取り組みました。地元の旬をふんだんに取り入れた郷土料理を、その農作物が育った土地で、自らの手で作り、伝統の味を楽しむ過程は、豊かな食文化を次世代へ繋ぐ大切な一歩となりました。



東海学院大学学生による和食を「知る」講座の様子



東海学院大学学生による料理講座「作る」の様子

お問い合わせ先：（東海学院大学医療栄養学科/058-389-2200(代)）



「絵本と和食の会」を実施しました！

のこのこ和食部（0136）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

【絵本と“おだし”、親子で五感をひらく時間】

地域の乳幼児と保護者、子どもに関わる大人を対象に、食に関する絵本の読み聞かせと、出汁（だし）のワークショップを実施しました。

“絵本の読み聞かせ”と“和食”は、オーダーメイド性と五感を育む土台が共通していると考え、食に関する絵本の紹介、参加者の和食に関する思い出の共有、出汁のワークショップ（かつお節の削り体験）、出汁の試食を兼ねた昼食会（一汁一菜を紹介）を実施しました。参加者から、「私たちの生活や命に直結している食べること、そして子ども達との食事の時間をこれからも大切にしていきたい」という声をいただきました。なお、今年度、同じプログラムを数回開催することを予定しています。



食の絵本の読み聞かせ



かつお節削り体験

お問い合わせ先：絵本専門士ユニットのこのこ（2nokonoko/Instagram）



料理体験で、和食文化と食品ロス削減を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

私立学童に通う子どもたちを対象に、**デコ巻き寿司づくりを通じた食育活動**を実施しました。成長期の身体づくりには、好き嫌いや偏った食べ方をできるだけ減らし、**さまざまな食材をバランスよく食べることが大切**であること、また、**異なる食べ物を組み合わせることで栄養の吸収を助け合う働きがある**ことを伝えました。

また、**食品ロス削減サポーター**として、**食品ロスの現状や、食べ残しを減らすこと、買いすぎないこと**の大切さについてもお話ししました。子どもたちは協力しながらデコ巻き寿司作りに挑戦し、完成したお寿司を味噌汁とともに昼食としていただきました。自分で作り、残さず食べる体験を通して、**食材を大切に**する心や、**和食づくりの楽しさ**を学ぶ機会となりました。



↑STEAM CLUB堀江でのレッスン中の様子



↑デコ巻き寿司を通しての食育体験の様子

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