



和食文化継承の重要性を 次世代の栄養教諭にも共有したい



山中 淳代
(2021年度認定)

奈良市立大宮小学校 栄養教諭
食文化をテーマに食育を推進。奈良市
食育・地産地消推進会議委員として、
商業施設での食育授業の実践や外部
団体と連携した体験型食育推進にも取
り組む。

和食文化継承リーダー研修は、以前から受講したいと考えていましたが日程が合わず、オンライン研修となって受講が叶いました。研修では全国各地の様々な職種の方と出会い、皆さんが取り組んでいる和食文化伝承の実践に触れることができ、大変刺激を受けました。



毎年12月に行われる「おん祭」。祭りの内容とともに、祭りにちなむ郷土料理「奈良のっぺ」についても子どもたちに伝えています。

私は、地場産物や郷土料理を使った食育も推進しています。例えば廃れてしまった奈良時代の食文化「唐菓子」や、弘法大師が起源といわれている「大和茶」なども教材にしており、食べつなぐことの大切さを児童や保護者に伝えています。以前行った「大和茶」をテーマにした食育授業では、試飲の際に「かぶせ茶」であることを伝えたとこ、「やったー！」と大喜びした子どもがいました。「かぶせ茶」は、日光を遮って育てるため手間がかかりますが、その分うま味が増すとされています。その価値やおいしさを知り、理解している子どもがいることに、とても驚かされるときにも和食文化を伝える大切さを改めて実感しました。

食育の現場で日々感じる「このような想いを、子どもたちだけでなく、次世代の栄養教諭にも伝えていきたいと考えています」。



モデル授業で感じた手ごたえ 今後は行事食や郷土料理も 伝えていきたい



天野 美穂
(2022年度認定)

板橋区立緑小学校 学校栄養職員
2021年から板橋区立緑小学校に学校
栄養職員として勤務。子どもたちの和
食離れの実態を知り、給食の現場での
和食文化継承に力を注いでいる。



モデル授業のために作成した資料。和食文化継承リーダー研修で学んだことや、ともに学んだ全国の仲間からのアドバイスを活かされています。

学校給食の現場で目にした子どもたちの和食離れに危機感を抱き、和食文化継承リーダー研修を受講しました。
2022年11月には、同僚の先生たちや、近くで江戸東京野菜の「志村みの早生大根」を育てる農家の方の協力のもと、モデル授業「大切にしたい食文化を知ろう」を実施。かつお節を削ったり、大根を手にしたりにいく中で、子どもたちの反応がビビッドになっていったのが印象に残っています。保護者からも和食文化を学ぶ授業の継続を求める声があり、手ごたえを感じました。さらに、モデル授業が「緑で地元産の野菜を給食に使えるように。子どもたちが「〇〇さんの大根だよね！」と食材に興味を示してくれるようになったのも、授業の大きな成果です。

リーダーとして活動を始めたばかりですが、今後は行事食、郷土料理なども取り入れながら、給食を通じて子どもたちから「家庭まで、和食文化の理解を深める活動を続けていきたい」と思います。



母の味、家庭の味を無くしたくない その思いから和食文化継承リーダーに



川端 寿美香
(2021年度認定)

料理研究家
おもてなし料理や魚さばきの教室、兵庫県漁連の魚さばき認定講師として小中学校への食育・魚さばき指導を行う。水産庁長官任命の「お魚かたりっぺ」でもある。



和食の元となる母の味、家庭の味を未来につないでいきたいという想いから研修を受講しました。学んでいく中で、「和食文化の心」を改めて認識できたことがよかったです。また、郷土料理や行事食を深く知ることができ、高校生の調理実習や大人向けの料理教室のメニューに「たこ飯」や「ばち汁」といった地元兵庫県の郷土料理だけでなく、例えば長崎県の卓袱料理（写真左）のような、全国各地の郷土料理も加えられるようになりました。



子どもたちへの魚さばき指導。魚を丸ごと調理し食べることで、食への感謝を実感してもらい、地産地消と一物全体も伝えたいと考えています。

魚さばき教室では、最初は恐る恐る魚に触っていた子どもや「魚は苦手」と話していた子どもの反応が徐々に変わっていき、最後は「三三三顔で「おいしいね」と食べるようになります。そのことから感じるのは、喜びと食の体験の大切さです。和食文化は、料理だけでなく季節や歳時記、器、花なども合わせて伝える必要がありますが、ハードルを上げず身近に感じられるようにして、それぞれがまた次世代へと伝えていけるようにしていきたいと考えています。



研修で得た和食文化の知見を 吉野本葛の普及に活かす



今では毎年50校以上が参加する吉野本葛の出前授業。最初は苦手だと言っていたも、自分たちで作って食べると「おいしい!」という子どもがほとんどです。



川本 あづみ
(2021年度認定)

株式会社井上天極堂 葛ソムリエ
2000年の入社以降、商品開発や広報を担当。2012年からは小学校への「出前授業」や「葛ソムリエ」資格制度を企画し、吉野本葛の魅力発信に努めている。



吉野本葛は産地の奈良県でも認知度が高くないため、子どもたちにもその存在をぜひ知ってもらいたいと考え、10年以上前に吉野本葛に関する出前授業を始めました。授業では、原料となる葛根に触れ、自分たちで炊いて食べてもらっています。吉野本葛が丁寧に作られることを知って「心をこめて食べよう」と思うようになったり、葛が透明になって固まる様子を目を輝かせたりする、そんな子どもたちの姿に喜びを感じています。

活動の中で和食文化継承リーダーのことを知り、研修を受講しました。和食文化とは何か知らないまま吉野本葛を広めようとしていたため、基本を学べてよかったです。そして「対象とする学年・学科、狙い、活動内容を明確に」という教えは、出前授業で大変役立っています。

子ども向けの出前授業と、大人向けの葛ソムリエ育成の両輪で、吉野本葛を塩や醤油と同じような台所に欠かせない調味料にしていくことが今後の目標です。