

ふるさとの味、 食べていますか？ 伝えてありますか？



南北に長く、四季が明確な日本には多様で豊かな自然があり、そこで生まれた食文化もまた、これに寄り添うように育まれてきました。

このような、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」が、「和食；日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。

日本の郷土料理

郷土料理は、各地域の産物を上手に活用して、風土にあった食べ物として作られ、食べられてきました。そして歴史や文化、あるいは食生活とともに受けつがれています。学校給食にも、郷土料理や伝統的な食文化を受けついで献立が取り入れられ、地産地消を考える機会にもなっています。

農林水産省では、地域固有の多様な食文化を次世代に継承していくことを目的に、郷土料理のデータベース「うちの郷土料理」を開設しています。



年中行事(餅つき)

日本の伝統的な食文化「和食」の特徴

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



和食の献立

食育(マメ)知識

和ごはん月間

Let's! 和ごはんプロジェクトでは、「和食の日(11月24日)」を含む11月を「和ごはん月間」として、プロジェクトメンバー間の連携企画、各種イベント等を重点的に実施し、和ごはんを身近に感じられる機会をより多く提供していきます。



詳しくは

食文化【農林水産省】
<https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/index.html>



食育ピクトグラムについて

食育ピクトグラムは、食育の取組を子供から大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、表現を単純化した絵文字であるピクトグラムを作成し、多くの人に使用していただくことを目的として制作しました。食育の取組についての情報発信する際に自由にお使いいただけます。

- | | | | |
|-----------------------------|--|------------------------------|--|
| <p>1 みんなで楽しく食べよう</p> | <p>共食
家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。</p> | <p>2 朝ごはんを食べよう</p> | <p>朝食欠食の改善
朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。</p> |
| <p>3 バランスよく食べよう</p> | <p>栄養バランスの良い食事
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。</p> | <p>4 太りすぎないやせすぎない</p> | <p>生活習慣病の予防
適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。</p> |
| <p>5 よくかんで食べよう</p> | <p>歯や口腔の健康
口腔機能が十分に発達し維持されることが重要ですので、よくかんでおいしく安全に食べましょう。</p> | <p>6 手を洗おう</p> | <p>食の安全
食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し行動する力を養いましょう。</p> |
| <p>7 災害にそなえよう</p> | <p>災害への備え
いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。</p> | <p>8 食べ残しをなくそう</p> | <p>環境への配慮(調和)
SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。</p> |
| <p>9 産地を応援しよう</p> | <p>地産地消等の推進
地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することで、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につなげましょう。</p> | <p>10 食・農の体験しよう</p> | <p>農林漁業体験
農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。</p> |
| <p>11 和食文化を伝えよう</p> | <p>日本の食文化の継承
地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にして、次の世代への継承を図りましょう。</p> | <p>12 食育を推進しよう</p> | <p>食育の推進
生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。</p> |

詳しくは

食育ピクトグラムのご案内【農林水産省】
<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/pictgram/index.html>

