



11月 食育だより



「和食」を見直そう!



「和食：日本の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年(2023年)で10周年を迎えます。日本には、春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物のはたらきによって保存性やおいしさを高めた『発酵食品』は、和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。

(一社)和食文化国民会議・制定

日本の伝統的な発酵食品



和食×SDGs×「もったいない」の心



ワンガリ・マータイ著

『モッタйнаイで地球は緑になる』

木築舎

マータイさんの「もったいない」への思いを書いた本。

「和食にこめられた、自然をうやまい、自然に感じやす
る気持ちをよく表す言葉が「もったいない」です。昔
から、料理をそまつにあつかったり、残してすてしまっ
たりすることは、「もったいない」とされてきました。

環境分野で初めてノーベル平和賞を受賞したケニア
人、ワンガリ・マータイさんは、「もったいない」という
日本語に感動して、環境を守る世界共通語として
「MOTTAINAI」を広めることをよびかけました。

最近、食べられるものをすててしまう「食品ロス」
が問題になっています。学校給食でも、たくさんの料
理が残って返ってくる時は、とても悲しい気持ちになり
ます。家庭や飲食店から、たくさんの食べものがすてら
れる理由や「食品ロス」をなくす方法などについても調
べてみましょう。