

# 「和食」を未来へつなごう

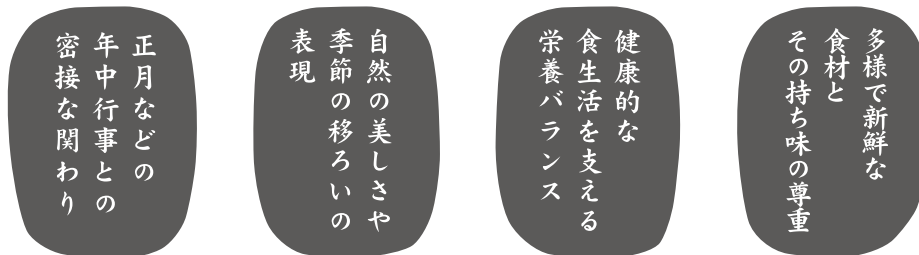
現在、社会環境が変化する中で、日本人の中から和食の存在感が薄れつつあります。

ユネスコ無形文化遺産に登録された誇るべき和食文化ですが、『無形文化』とは目に見える形では残りません。和食は、料理だけでなく、『自然を尊ぶ』という日本人の精神に基づいた文化です。気づかないうちになくなってしまっていることのないように、私たちが日々の食生活の中で、できることから始めてみませんか。








## 無形文化遺産に登録された、和食文化の特徴

(農林水産省『「和食」を未来へ。』より転載)



## 和食文化を未来へつなぐために、私たちができること

<p><b>「いただきます」「ごちそうさま」を言う</b></p> <p>食材それぞれに「いのち」があり、それをいただくことへの感謝や、料理を用意してくれた人に感謝する気持ちを表す食事のあいさつは、日本ならではのものです。</p> 	<p><b>食事のマナーを学ぶ</b></p> <p>箸や器の持ち方・使い方食べ方などの食事マナーは、昔から受け継がれているおいしく食べる工夫です。</p> 
<p><b>ご飯茶碗・汁椀・箸を使って栄養バランスよく食べる</b></p> <p>ご飯茶碗と汁椀、箸は和食の基本セット。これにおかずを足していくと、栄養バランスがとりやすい食事になります。</p> 	<p><b>旬の食材を使う</b></p> <p>四季がはっきりしていて自然の恵みが豊富な日本では、料理に旬の食材を使い、その季節を味や見た目を楽しんできました。旬の食材は栄養価も高いです。旬を楽しみましょう。</p> 
<p><b>郷土料理や行事食を食べる</b></p> <p>郷土料理は、日常の食生活の中で形成されたものであり、自然環境の影響やその土地で採れる食材にゆかりがあります。行事食は、特別な料理として季節ごとの行事やお祝いの日に食べるものであり、家族の幸せや健康を願う意味が込められています。日南町にも、各家庭・各地域ならではの料理があります。</p> <p>郷土料理や行事食の詳しい内容やレシピは、日南町食育推進協議会が作成した「にちなんの邑の味」<sup>*</sup>に記載されています。冊子をご覧ください、家族で作って食べてみましょう。(日南町ホームページからもダウンロードできます。)</p> 	

<sup>\*</sup>『にちなんの邑の味』の冊子をご希望の方は、福祉保健課(82-0374)へご連絡ください(数に限りがあります)。

