



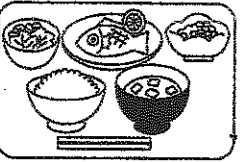
こんだてメモ

平成28年11月

福生市学校給食センター



無形文化遺産に登録された和食の特徴は、大きく分けて4つあります。



和食は無形文化遺産です!

「無形文化遺産」とは？
→ 芸能や伝統工芸技術などの形の文化であって、土地の歴史や生活風習などと深く関わっているもの。

日本にしかない食文化として世界から注目されている和食。
平成24年3月に、ユネスコ無形文化遺産に登録されたことは知っていますか。

なぜ和食が無形文化遺産に登録されたのだろうか？

和食が特徴が言評価されたからなのです。

和食の特徴とはどのようなものですか？

☆ 皆さんは、和食の特徴とは何だと思えますか？

1. 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

はっきりとした四季(春・夏・秋・冬)や山や海など様々な地理的特徴があることにより、山や海のいろいろな食材を新鮮な状態で使うことができます。
また、それらの持ち味を引き出す調理法の工夫があります。



3. 自然の美しさや季節の移ろいの表現

料理に葉や花をそえるなど、美しく盛り付ける表現法が発達しています。
また、季節にあつた食器や部屋を用意することも大切にしています。



2. 栄養バランスに優れた健康的な食生活

米、味噌汁、魚や野菜、山菜といったおかずなどにより、食事がバランスよく組み立てられています。
また、動物性油脂(肉の脂やバターなど、動物からとれる油)を使いすぎないため、長生きすることや太りにくいことにつながっています。

4. 年中行事との密接な関わり

お正月をはじめとした年中行事と密接に関わった食事の時間を一緒に過ごすことで、家族や地域の絆を強くすることができます。

