



和食の基本

ごはん・汁物・おかずで味わう和の心



この教材の使い方

1

見て・ふれて・感じる

写真や実物、動画でも確かめてみましょう。身近な行事や食べ物の中にも、日本文化はたくさんあります。

2

「なぜ？」を考える

行事やしきたりには、それぞれ意味や願いがこめられています。由来を知ると、ぐっと面白くなります。

3

「やってみよう」で体験する

答えは30ページにあります。家族や地域の人に話を聞くのもおすすめです。地域によるちがいも楽しみましょう。



Ken (ケン)

日本の中学生。地元のお祭りが大好き。



Emma (エマ)

カナダから来た留学生。日本文化を勉強中。

もくじ

和食の入り口	3～4
和食を支えるもの	5～8
和食を楽しむ	9～15
確かめよう	16～19
くらべる・疑問	20～22
おさらい	23～25
つたえる	26～28
まとめ	29～30

和食ってなに？

和食がどんな食事なのか、まず全体をつかみましょう。

和食とは、米を中心に、汁物やおかずを組み合わせた、日本で育まれてきた食事の形です。2013年にはユネスコの無形文化遺産に登録され、世界からも注目されています。

だしのうま味や、季節の食材を生かすことが、和食の大きな特徴といわれています。



和食

washoku / washoku

日本で育まれてきた伝統的な食事

だし

dashi

うま味を引き出した和食の基本の汁

ポイント

- 和食は、栄養バランスがとりやすい食事としても知られています。
- 地域や家庭によって、使う食材や味つけはさまざまです。

やってみよう

1. 今日食べた食事の中に、和食はありましたか。 _____

書いて覚えよう

一汁三菜

和食の基本の形「一汁三菜」を知りましょう。

ごはん

食事の中心になる主食

汁物

みそ汁など、体を温める一品

主菜

魚や肉を使った、たんぱく質のおかず

副菜

野菜を使ったおかず、2品

香の物

漬物など、口の中をさっぱりさせる一品

組み合わせ

ごはん・汁物・3つのおかずで整える

ポイント

- 「一汁三菜」とは、汁物1つとおかず3つを基本とする和食の形です。
- 毎食すべてそろえなくても、意識するだけで食事のバランスが整いやすくなります。

やってみよう

- 今日の食事を一汁三菜に近づけるなら、何を足しますか。

書いて覚えよう

ごはん・汁物・おかず／だしの文化

和食を組み立てる3つの要素と、それを支えるだしを学びます。

ごはんは、和食の中心にある主食です。汁物は体を温め、おかずは野菜や魚、肉などで栄養を補います。

この3つを支えているのがだしです。かつおぶしやこんぶからとっただしのうま味が、和食の味の土台になっています。



食事の要素

ごはん

米を炊いた主食

汁物

みそ汁やすまし汁など

おかず

主菜と副菜のこと

だしの材料

かつおぶし

香り高いうま味

こんぶ

うま味と甘みを出す

煮干し

力強い味わいのだし

ポイント

- だしのうま味を生かすと、塩分を控えめにしてもおいしく仕上がります。
- だしの取り方は地域や家庭によってちがいです。

やってみよう

1. 家でよく食べる汁物には、どんなだしが使われていますか。 _____

書いて覚えよう

季節の食材・旬を味わう

和食は、季節の食材「旬」を大切にしてきました。



春

はる/haru

たけのこや菜の花などの山菜

3～5月ごろ



夏

なつ/natsu

なすやとうもろこしなどの夏野菜

6～8月ごろ



秋

あき/aki

さんまやきのこなどの実り

9～11月ごろ



冬

ふゆ/fuyu

だいこんやぶりなどの根菜と魚

12～2月ごろ

ポイント

- 旬とは、その食材がいちばんおいしく、栄養も豊かな時期のことです。
- 旬のものを食べることは、季節を感じる和食の楽しみ方の1つです。

やってみよう

1. 今の季節に食べたい旬の食材を1つ書いてみよう。 _____

書いて覚えよう

みそやしょうゆなど、発酵食品は和食に欠かせません。

はっこう / fermentation

微生物のはたらきで食品が変化すること

koi

発酵食品づくりに使われるかびの一種

酢

発酵によって、うま味や香りが生まれ、保存もしやすくなります。

- 発酵食品は、和食の味の深みを支える大切な存在です。
- 地域によって、発酵のさせ方や味わいにちがひがあります。

1. 家にある発酵食品を1つさがしてみよう。

しょうゆとみそ・魚の文化

調味料の代表であるしょうゆ・みそと、魚を使う文化を学びます。

調味料・食材	特徴
しょうゆ	大豆と小麦からつくる、和食の基本の調味料
みそ	大豆を発酵させたペースト状の調味料
焼き魚	塩やしょうゆで味つけして焼く料理
煮魚	しょうゆやみそで煮る料理

Emma

しょうゆとみそって、何が違うの？



Ken

どちらも大豆からできるけど、みそは発酵させてペーストにするんだよ。

ポイント

- 日本は周りを海に囲まれ、昔から魚を食べる文化が育まれてきました。
- 地域によって、好まれるみその種類や魚の食べ方はさまざまです。

やってみよう

- 家でよく使うしょうゆやみそはどんな種類ですか。

書いて覚えよう

野菜の料理

和食には、野菜を生かした料理がたくさんあります。

煮物

だしで野菜をやわらかく煮る料理

おひたし

ゆでた野菜をだしじょうゆで和える料
理

きんぴら

野菜を油で炒め、甘辛く味つけする料理

ポイント

- 野菜は切り方や火の通し方で、食感や味わいが変わります。
- 季節の野菜を使うと、旬の味を楽しめます。

やってみよう

1. 好きな野菜料理を1つ書いてみよう。

書いて覚えよう

豆腐と大豆

大豆からできる豆腐は、和食に欠かせない食材です。

豆腐

とうふ／tofu

大豆からつくる、やわらかい食品

大豆

だいず／soybean

みそ・しょうゆ・豆腐の原料になる豆

ポイント

- 大豆は「畑の肉」とも呼ばれるほど、たんぱく質が豊富な食材です。
- 冷やっこや湯豆腐など、豆腐にはさまざまな食べ方があります。

やってみよう

1. 食べたことのある豆腐料理を1つ書いてみよう。

書いて覚えよう

器と盛りつけ・食事の並べ方

和食では、器の使い方や並べ方にも意味があります。

和食では、料理に合わせて器の形や色を選び、余白を生かして美しく盛りつけます。

食卓での並べ方にも決まりがあり、見た目と使いやすさの両方が考えられています。



位置	置くもの
手前左	ごはん
手前右	汁物
奥	主菜・副菜

ポイント

- この並べ方は、右手で箸を持ちやすいように考えられているといわれています。
- 器の形や色を料理に合わせることも、和食の美しさの1つです。

やってみよう

1. 家の食卓の並べ方を思い出して、絵にかいてみよう。

書いて覚えよう

箸の文化・いただきますの心

箸の使い方と、感謝を表すことばの意味を学びます。

いただきます

itadakimasu

食事の前に、命や作った人へ感謝することば

ごちそうさま

gochisousama

食事の後に、感謝を表すことば

避けたい箸の使い方

刺し箸

渡し箸

ねぶり箸

迷い箸

どれも、食事を大切に作る気持ちから生まれた避けたい作法といわれています。

ポイント

- 「いただきます」には、食材の命や、作ってくれた人への感謝がこめられています。
- 箸の作法は、いっしょに食べる人が気持ちよく過ごすための工夫でもあります。

やってみよう

- 「いただきます」を言うとき、どんな気持ちを込めていますか。

ワンポイント 箸をお皿代わりに使う「渡し箸」など、気づかないうちにしてしまう作法もあるので、意識してみましょう。

書いて覚えよう

家庭の和食

家庭で受け継がれてきた和食にも目を向けましょう。

家庭の和食のヒント

みそ汁の具

常備菜

行事のときの料理

おばあちゃんの味

家庭ごとに、味つけや具材の組み合わせに個性があります。

ポイント

- 家庭の和食は、レシピ本にはない、その家ならではの味です。
- 作り方を聞いておくと、受け継いでいくことができます。

やってみよう

1. 家でよく作られる和食を1つ書いてみよう。

書いて覚えよう

お弁当の文化・和食と健康

お弁当の工夫と、和食が健康によいといわれる理由を学びます。

お弁当の工夫

彩り

赤・黄・緑をそろえる

詰め方

すき間なく美しく詰める

和食と健康

低い脂質

揚げ物より煮物や蒸し物が多い

だしのうま味

塩分をおさえてもおいしい

ポイント

- お弁当は、限られた大きさの中に彩りと栄養を工夫してつめる文化です。
- 和食はバランスがとりやすい食事として知られていますが、食べる量や組み合わせも大切です。

やってみよう

1. 自分でお弁当を作るなら、何を入れますか。

書いて覚えよう

おひたし

どれも、家庭で作りやすい和食です。

- 実際に作ってみると、だしの香りや野菜の味の変化に気づけます。
- 包丁や火、熱湯を使うときは、必ず大人といっしょに行いましょう。

1. この中から1つえらんで、家族といっしょに作ってみよう。

ワンポイント だしをとるときは、鍋や火に注意して、大人といっしょに行いましょう。

一般社団法人文化芸術支援協会 | 和食の基本 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

写真や実物を見てみよう

見て、味わって、和食をもっと身近に感じましょう。

見てみよう

食のイベントや資料館

和食の写真集

テレビの料理番組

家にある和食の器

実物の器や料理を見ると、写真だけではわからない工夫に気づけます。

ポイント

- 料理番組や資料館では、作り方や由来の説明にも注目しましょう。
- 家にある古い器も、和食の歴史を伝える資料です。

やってみよう

1. 家にある和食の器を1つ選び、特徴を書いてみよう。

ワンポイント 大切な器はこわれやすいので、見るときはそっと扱しましょう。

書いて覚えよう

体験してみよう

実際に体験すると、和食の理解はさらに深まります。

やってみよう

だしをとる

おにぎりをにぎる

野菜を切る

盛りつけをする

多くは、家で大人といっしょに体験できます。

ポイント

- だしの香りは、実際にとってみるとよくわかります。
- 刃物や火、熱いものを使うときは、大人といっしょに行いましょう。

やってみよう

1. この中から1つえらんで、実際に体験してみよう。
2. 体験して気づいたことを書こう。

書いて覚えよう

18

地域によるちがい

和食には、地域によるちがいもたくさんあります。

共通すること

日本各地に見られる考え方

だしのうま味を生かす

料理の土台にする

旬を大切にする

季節の食材を使う

ちがうこと

地域によって形がちがうもの

だしの種類

こんぶ中心・かつおぶし中心など

みその味

白みそ・赤みそなど地域で異なる

ポイント

- 「和食は必ず～」と決めつけず、地域や家庭によるちがいを大切にしましょう。
- 沖縄など、独自の食文化をもつ地域にも目を向けてみましょう。

やってみよう

- あなたの地域ならではの和食を1つ書こう。

書いて覚えよう

昔と今をくらべよう

和食は、時代とともに少しずつ変わってきました。

普

以前の食事

ごはんが主役

汁物とわずかなおかず

季節の食材のみ

旬のものしか食べられない

今

今の食事

おかずの種類が増加

肉料理も日常的に

一年中さまざまな食材

旬の意識はうすれがち

ポイント

- 形が変わっても、だしのうま味を生かす考え方は受け継がれています。

やってみよう

1. 家族に、昔と今で食事が変わったと感じることを聞いてみよう。

書いて覚えよう

よくある疑問

和食について、よくある疑問を確認しましょう。

よくある疑問

Q. 和食は毎食一汁三菜にしないといけませんか？

A. そんなことはありません。無理のない範囲で意識するだけでも十分です。

Q. だしは毎回とらないといけませんか？

A. 市販のだしを使う家庭も多く、状況に合わせて選んでよいものです。

ポイント

- わからないことは、そのままにせず、本や詳しい人に聞いてみましょう。

やってみよう

1. 和食について疑問に思うことを1つ書こう。

書いて覚えよう

マナーと注意点

和食を食べるとき、気をつけたいことがあります。

ポイント

- 箸を人に向けたり、器を持たずに食べたりしないよう気をつけましょう。
- 食事中は、いっしょに食べる人への配慮を大切にしましょう。
- 料理を作るときは、刃物や火、熱湯にとくに注意しましょう。

ワンポイント 作法に自信がないときは、まわりの人を見てまねたり、そっとたずねたりすると安心です。

やってみよう

1. 食事のときに気をつけたいことを1つ書こう。

書いて覚えよう

用語をおさらい

この教材に出てきたことばを確認しよう。

和食の基本

☐ 一汁三菜

汁物1つとおかず3つの形

☐ だし

うま味を引き出した汁

☐ 旬

食材がいちばんおいしい時期

食卓のことば

☐ いただきます

食材や作った人への感謝

☐ 発酵食品

みそやしょうゆなど

☐ 香の物

漬物など

ワンポイント 覚えたことばに✓をつけよう。ことばを知ると、和食がもっと身近に感じられます。

書いて覚えよう

1. 言葉と意味を線でむすぼう

- | | | |
|--------|---|--------------------|
| 一汁三菜 | ● | ● ア. うま味を引き出した汁 |
| だし | ● | ● イ. 汁物1つとおかず3つの形 |
| 旬 | ● | ● ウ. みそやしょうゆなど |
| いただきます | ● | ● エ. 食材がいちばんおいしい時期 |
| 発酵食品 | ● | ● オ. 食材や作った人への感謝 |

2. 正しいほうに○をつけよう

1. 和食では、旬の食材を大切にする → (正しい / まちがい)
2. だしを使うと、塩分を増やさないとおいしくならない → (正しい / まちがい)

書いて覚えよう

- | | | |
|--------------------------|-----------------|-------------|
| ☐ | 一汁三菜の形を説明できる | ごはん・汁物・おかず |
| ☐ | だしの材料を1つ以上言える | かつおぶし・こんぶなど |
| ☐ | 箸の避けたい使い方を1つ言える | 刺し箸など |
| ☐ | 和食を1つ体験した | みそ汁づくりなど |

- ✓がつかなかった項目は、もう一度そのページを読み返してみましょう。

家族や友だちに話してみよう

学んだ和食のことを、自分のことばで伝えてみよう。

伝えたい和食

由来や意味

自分が感じたこと

相手に聞いてみたいこと

Ken の例

伝えたい和食 みそ汁／由来や意味 だしのうま味を生かした汁物／自分が感じたこと 毎朝飲んでいるのに知らないことが多かった／聞いてみたいこと 家のみそ汁にはどんなだしを使っているか

ポイント

- 聞いてもらう相手に合わせて、ことばを選んでみましょう。

書いて覚えよう

英語で紹介してみよう

和食を、短い英語でも紹介できるようにしよう。

和食

わしょく／Japanese food

米を中心にした日本の伝統的な食事

だし

わしょくのだし／soup stock

うま味を引き出した和食の基本の汁

Emma

和食を英語で紹介するとき、どう説明する？



Ken

だしのうま味とか、旬を大切にすることを簡単なことばで伝えるようにしているよ。

ポイント

- すべてを直訳しようとせず、意味を簡単なことばで伝えることが大切です。

やってみよう

1. 紹介したい和食を1つ選び、短い英語で説明してみよう。

書いて覚えよう

もっと知りたい人へ

和食の世界は、ここからどんどん広がります。

調べる方法

図書館で
和食の本を借りる資料館へ
食文化の展示を見に行く家族に
家の味の由来を聞く

次に学びたいテーマ

だしとうま味
だしのひみつをくわしく郷土料理
地域に伝わる料理発酵食品
みそやしょうゆのひみつ

ポイント

- 和食を学ぶ次のテーマとして「だしとうま味」もおすすめです。

書いて覚えよう

和食の基本チャレンジ

教室の外でも、和食はすぐに見つけられます。

見つけよう

家の食事にある**一汁三菜**を1つ探す

聞いてみよう

家族に**家庭の味**について質問する

伝えよう

好きな和食を**友だちや家族に紹介**する

こたえ

L28 一汁三菜→イ だし→ア 旬→エ いただきます→オ 発酵食品→ウ 2. 正しい / まちがい

L33 (例) 和食とは、米を中心に汁物やおかずを組み合わせた、日本の伝統的な食事のこと。

書いて覚えよう

和食の基本 (Season 1 | No.5)

発行：一般社団法人文化芸術支援協会

この教材の著作権は一般社団法人文化芸術支援協会に帰属します。個人の学習および家庭内での利用に限り、閲覧・保存・印刷ができます。

有料の講座・塾・研修での使用、販売・再配布、改変しての公開、生成AIへの入力などの商用利用は禁止しています。

くわしくは当協会ウェブサイトの「ウェブサイト利用規約」をご覧ください。