



令和7年11月
真田中学校

11月24日は和食の日

世界に誇れる 和食文化

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介します。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

和食の特徴

①多様で新鮮な食材と
素材の味わいを活用



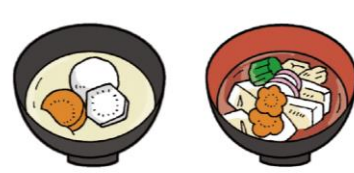
②バランスがよく、
健康的な食生活



③自然の美しさの表現

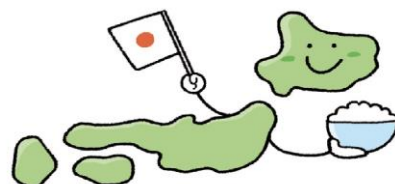


④年中行事との関わり



向き合おう！ 日本の食料自給率

食料自給率とは、国内の食料消費が国内でどれくらい賄えているかを示す値です。日本の食料自給率（カロリーベース）は、先進国の中でもっとも低く、2016年度には38%になっています。安全な食料を安定して手に入れるためには自給率を上げることが必要です。



食料自給率 アップ大作戦

食料自給率を上げるためにできることは、旬の食材や地元でとれる食材を食べたり、ごはん中心のバランスのよい食事をしたり、食べ残しを減らしたりすることです。できることから取り組んでみましょう。



① 旬の食材を食べよう



② 地元でとれる食材を食べよう



③ ごはん中心のバランスのよい食事をしよう



④ 食べ残しを減らそう



知っておきたい
食育ワード

地産地消

地域で生産された食材をその地域で消費することです。生産者と消費者が近いので、生産過程を確かめられたり、新鮮な食材を手に入れたりできます。