

## マジごはん by OSAKA“ちゃんと食べよか〜”推進プロジェクト

平成 28 年 3 月 25 日（金）相愛学園本町学舎において「マジごはん by OSAKA“ちゃんと食べよか〜”」推進プロジェクト食育ヤングリーダーフォーラム（主催：農林水産省近畿農政局・大阪府・相愛大学・大阪青山大学・公益社団法人大阪府栄養士会）が開催され、211 名が参加しました。

第 1 部では、食育ヤングリーダー育成支援事業参加校の活動発表会として、参加校（高校 6 校、専門・短大・大学 5 校）の代表者が学内

での取り組み、地域や企業との連携した取り組みや今後の展望等を写真や使用した媒体を用いて発表を行いました。



第 2 部では、「世界の名物日本料理～“和食”のマナーとそのたしなみ」と題し、京料理清和荘の三代目主人竹中徹男氏よりご講演いただきました。

### 1. 和食ってどんなもん？

2013 年にユネスコ無形文化遺産に登録され、世界から和食が注目されている。和食の定義は「一汁三菜」というのが私の考え。特徴は①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重、②栄養バランスに優れた健康的な食生活、③自然の美しさや季節の移ろいの表現、④正月などの年中行事との密接な関わりの 4 つ。

### 2. 「和食」の歴史って？

和食の原型は、平安時代にはあった。鎌倉時代の精進料理、室町時代の本膳料理、安土桃山時代の懐石料理、江戸時代の会席料理というように変化を遂げた。明治時代には洋食文化が広がり、現代では、食生活が無国籍化し世界各国の料理を日本で食べることができる。

### 3. 「世界の名物日本料理」って？

和食を構成する要素として、「食の米」「野菜や魚魚類が中心の料理」「乾物・塩蔵品・保存食・発酵調味料」「昆布・かつお・しいたけ等のだし」が重要とされている。

10 年程前から教員向けに昆布とかつお節を使っただしの取り方を指導しており、受講された教員が小学校等でだしの取り方について授業を行い、より多くの子どものだし文化を伝えていく。

だしは、2 種類の素材を組み合わせることで 1 種類の食材で取るものより 7 倍程度のうま味を引き出すことができ、これをうま味の相乗効果と言う。ミートソース（肉とトマト）、ブイヨン（鶏ガラと香味野菜）等海外にもうま味の相乗効果を活かした料理がある。だしのうま味を使った和食の方が、西洋料理に比べてエネルギー量や脂質の量が少なく、健康的という理由

で世界から注目をされています。海外の料理人が日本へ料理を学びに来ており、海外の日本料理店は急増している。和食文化が世界へ広がっており、日本の若者にも和食文化を学んでほしいと思う。

### 4. 食事のマナー

箸やお椀の持ち方などの食事の所作を動画で紹介。

マナーは、生活とともに変化する。周りの人が全員気持ちよく過ごせるよう感謝の気持ちを持つことが大切。

食事の内容が米飯中心からパンへ主食が変化し、エネルギー量が高く、油脂を多く含む食事が増えた。食文化の変化に伴い、子どもも変化しており、例えば、箸が上手に使えない、魚の原型を知らない、「いただきます」「ごちそうさま」の意味を知らない、だしの香りが魚臭いと言って嫌がる等がある。これらの原因は、和食を食べる機会（経験）が少なくなってきたからと考える。核家族化が進んだ現代社会においては、昔は家庭で教わった食事のマナーも食育として学校等で伝えていく必要がある。

若い世代には、世界に誇る和食を大切に、「いただきます。ごちそうさま」の意味を知り、旬を知り、思いやりを持って食事を作ってほしい。そして、食を取りまく日本の文化を知ってほしいと締めくくられた。

第 3 部では、食育ヤングリーダー育成支援事業活動・発表優秀校の表彰式が行われました。

最優秀賞：大阪府立茨木西高等学校

優秀賞：大阪府立りんくう翔南高等学校  
相愛大学

特別賞：大阪府立農芸高等学校  
大阪女子短期大学

最後に、審査員から「子どもたちへのアプローチは参考になって良い。」「取り組み内容だけでなく、活動を通して感じたことや対象者の気持ちの変化等も報告してほしい。」「良い取り組みがたくさんあり、次世代の活躍が楽しみである。」等と講評をいただきました。

（文責 行政 安井梨紗）