つむがれる
和食の未来

和食文化継承リーダーの思いと行動

農林水産省

和食文化継承リーダー研修のお申し込みは下記URLまたはQRコードから
URL：https://ouchidewashoku.maff.go.jp/training/application/

発行　農林水産省 大臣官房 新事業・食品産業部 外食・食文化課 食文化室
監修　露久保 美夏　東洋大学食環境科学部食環境科学科 准教授
　　畑中 三応子　食文化研究家
編集　株式会社ぐるなび

和食文化を未来に受け継いでいくために

日本人の心と体を育み、暮らしと健康を支えてきた和食。和食を通じて、私たちは四季折々の自然の恵みやそれをおいしくいただく先人の工夫、地域の伝統文化、ＳＤＧｓにもつながる暮らしの知恵に触れてきました。しかし、時代の流れとともに人々のライフスタイルや自然環境、そして食への意識は大きく変化し、日本人の生活の中で和食の存在感が薄れつつあるのが現状です。

国は、２００５年に制定された「食育基本法」に基づき、基本方針や目標を定めた「食育推進基本計画」を策定しています。「第４次食育推進基本計画」において、「食育活動を通じて、郷土料理、伝統料理、食事の作法等、伝統的な地域の和食文化を次世代へ継承するための食育を推進する」としており、和食文化の次世代への継承は国の責務である食育において重要な役割を担うと位置づけています。子どもたちの健全な心身を培い、豊かな人間性を育む食育の推進に取り組むためには、和食文化を伝える人材が和食文化の基礎的な知識を得ることが重要です。

このことから、子どもたちや子育て世代に対し和食文化を伝える人材の育成を目的とする「和食文化継承リーダー研修」が２０１９年にスタートしました。和食文化の基礎知識や魅力、その伝え方を学び、実地研修を修了した和食文化継承リーダーが、全国の食育の現場で活躍しています。今後、文化継承の輪がさらに広がり、未来の和食につながる活動が増えていくことに期待が寄せられています。あなたも和食文化継承リーダーの一員として、和食文化を次世代へ継承しませんか。

目次

2　和食文化を未来に受け継いでいくために

4　和食文化を取り巻く環境の変化と
岐路に立つ次世代への継承

6　東洋大学　露久保 美夏准教授インタビュー
「和食文化を守り受け継いでいく
リーダーの力が求められています」

8　和食文化継承リーダーへの道のり
「小学校栄養教諭のAさん、
和食文化継承リーダーになる」

10　先輩リーダーのアクティビティレポート

13　和食文化継承リーダーへの応援メッセージ
菊乃井三代目主人　村田 吉弘氏
食文化研究家　畑中 三応子氏

14　和食文化継承リーダー研修の受講の流れ

今、私たちが考えるべきこと

和食文化を取り巻く環境の変化と岐路に立つ次世代への継承

遠い昔から受け継がれ、私たちの心と体を支えてきた和食文化。
世界からも注目されるこの大切な文化は、どのような状況に置かれているのでしょうか。

健康や持続可能性の面で世界から注目される和食

「和食」とは、自然を尊重することを土台とした、日本人の伝統的な食文化です。料理そのものだけではなく、多彩で豊かな食材とそれらを育む気候や風土、自然の美しさや四季の変化を愛でる心、健康長寿への願い、伝統的な行事を通じて培う家族や地域との絆、食を時代や環境にあわせて発展させる柔軟性なども含まれます。

2013年には「和食：日本人の伝統的な食文化」としてユネスコ無形文化遺産に登録され、和食文化は世界中から注目を集めるようになりました。海外における日本食レストランの数は2013年の約5.5万店から2021年には約15.9万店と約3倍に増加し(※1)、外国人が好きな海外の料理でも、イタリア料理や中国料理を抑えて「日本料理」が1位に選ばれています(※2)。

さらに訪日外国人の意向を見てみると、日本を訪れる前に最も期待していることは「日本食を食べること」であり、地方の観光地を訪れた際に行いたいことでも「郷土料理を食べる」が上位に入っています(※3)。これらのことから、訪日外国人観光客にとって和食や地域の食文化は、魅力的なものであり、訪日観光の重要なコンテンツとなっていることもうかがえます。

和食の特徴

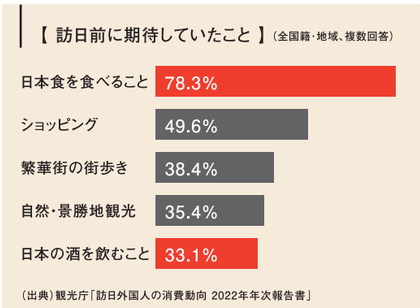
◎ 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
◎ 健康的な食生活を支える栄養バランス
◎ 自然の美しさや季節の移ろいの表現
◎ 正月などの年中行事との密接な関わり

和食文化への意識が変わりつつある日本

一方、日本国内では、ユネスコ無形文化遺産に登録された直後は和食文化への関心も高まり、和食を食べる頻度にも増加傾向がみられました。しかし、情報化や技術革新、グローバル化、人口減少、地球温暖化など私たちを取り巻く環境は目まぐるしく変化しており、それに伴い私たちの価値観もライフスタイルも多様化が加速しています。食生活や食への意識もその影響を受け、暮らしの中で和食の存在感が薄れつつあり、和食のユネスコ無形文化遺産登録を認知している人の割合は年々減少し、令和4年度の調査では約半数が「知らない」と回答しています(※4)。

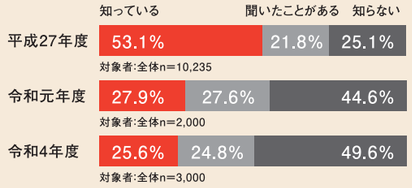
ユネスコ無形文化遺産の登録の目的は、「絶滅危惧に瀕している文化」の保護であり、「和食」が登録された理由は、「和食文化を見直し、次世代につないでいくこと」に加え、「失われつつある日本の和食文化を保護・継承すること」でもありました。

【 訪日前に期待していたこと 】(全国籍・地域、複数回答)



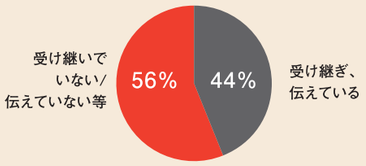
(出典)観光庁「訪日外国人の消費動向 2022年年次報告書」

【 和食文化のユネスコ登録認知 】



(出典)農林水産省「食生活実態及び和食文化に関するアンケート調査」

【 地域や家庭で受け継がれてきた料理や食べ方・作法等の和食文化を受け継ぎ、次世代へ伝えている国民の割合 】



(出典)農林水産省「食育に関する意識調査」(令和5年3月)

学校などの食育の現場で和食文化の継承を

和食文化を守り継承していくことが困難になりつつある中で、国は新たな取り組みに着手しました。それが、教育や保育の現場、地域保健活動などで行われる食育を通じた和食文化の継承です。

和食は、2015年にできた持続可能(サステナブル)な社会の実現を目指す共通の目標であるSDGsとは「すべての人に健康と福祉を」「海の豊かさを守ろう」など関連する事項が多く、具体的な事例からSDGsとの関連性を理解し、自分たちに関係の深い問題としてとらえていく上でも役立ちます。

特に、次世代を担う子どもたちと子育て世代などに対して、効果的な和食文化の普及活動を加速させるためには、SDGsとも関連づけた学校での学びが重要です。子どもたちにとって、だしのうま味を体験することや、魚の骨を箸でとる経験、食事を用意する過程を手伝う楽しさ、美しい食器や調理器具を大切に使うこと、同じ食べ物を家族や仲間と味わい、祭りや花見などで一緒に食べる経験を積み重ねることは、文化としての「和食」を伝えるだけでなく、「生きる力」を育むことにもつながります。日々の食生活の中で丁寧に和食文化を学び、未来へとつないでいくことが大切です。

和食文化を守り、育て、そして明日へとつなげていくには、まずは知ること、実践してみることが大切であり、私たち一人ひとりが興味をもつことがその第一歩になります。これまで和食や和食文化は、主に母親や祖母などから、一緒に料理を作ったり手伝いをしたりすることで子どもたちへと受け継がれてきました(※5)。しかし、核家族化が進み、両親がともに仕事に就いて忙しく過ごすことが増えた現代においては、そのような時間を捻出するのが難しい家庭も多くなっています。地域や家庭で継承されてきた和食文化を、自ら受け継ぎ次世代へと伝えている人の割合が半数以下となっていることも、そのあらわれと考えられます。

※1　農林水産省「海外における日本食レストラン数調査」
※2　日本貿易振興機構「日本食品に対する海外消費者アンケート調査ー6都市比較編ー」
※3　DBJ・JTBF「DBJ・JTBFアジア・欧米豪訪日外国人旅行者の意向調査」
※4、5　農林水産省「食生活実態及び和食文化に関するアンケート調査」

東洋大学　露久保 美夏准教授インタビュー

和食文化を守り受け継いでいく リーダーの力が求められています

和食文化継承リーダー研修の基礎研修で講師を務める露久保美夏先生に、和食文化の素晴らしさや継承の意義、リーダーの役割について伺いました。

食事への感謝を言葉にする日々の素晴らしい習慣

ユネスコの無形文化遺産に登録され今や世界中から注目されている和食は、私たち日本人が昔から日常的に味わってきた伝統の料理です。その和食を中心に育まれてきた様々な習慣や技術、表現、精神性までをも含めたものを和食文化といいます。日本には、海に囲まれ山や里が広がる南北に長い国土があり、四季があります。このような風土や気候によって多種多様な食材が手に入りやすかったことは、和食の誕生と和食文化の形成に大きく寄与してきました。もし、食料を安定的に確保できなかったら、食料を得ることに多くの時間や労力が費やされ、現在のような和食文化へと発展することは難しかったと考えられます。

豊かな自然を尊び、和食を文化に昇華させた日本人の精神性を象徴するもの、それは「いただきます」と「ごちそうさま」ではないでしょうか。この言葉には、食材となる自然の恵み、食材の生産者や食事の準備をしてくれた人など、目の前の食事に関わる全ての物や人への感謝の気持ちが込められています。食事の前後に、当たり前のように感謝を口にできるのは、なんと素晴らしいことでしょう。

箸の使い方などの作法やマナーの根底には、ともに食卓を囲む人を不快にさせず、心地よい時間を共有したいという想いがあります。また、盛り付けの技術や包丁さばきも、もてなしの心や箸で食べやすいようにという心遣いから磨かれてきました。このように、和食文化を支える精神性は様々な形で私たちの日常の中に表れているのです。

食の経験は人それぞれ そこに「絶対」はない

パンや麺類を食べるとしても食事を「朝ごはん」「晩ごはん」と言うように、日本の食の基本概念にあるのはお米です。しかし世界的に見れば、お米が主食ではない国も多く、しかも日本で食べられているジャポニカ米はインディカ米に比べてマイナーな存在。私たちにとっての「普通の食事」は、他の国の人々から見れば「普通ではない食事」なのです。だからこそ、互いの国の食べ物に興味が生まれるのであり、他者を知り視野を広げることは、自らの食文化を再確認するのに役立ちます。

国ごとに食文化が異なるように、私たち日本人も育ってきた環境や感性などによって異なる食文化を宿しており、食には全ての人に共通するような絶対的なものはないと私は考えます。料理人がより多くの人においしいと感じてもらえる料理を目指すのは、当たり前のことでしょう。でも、日々食事を作り食べる際に、そのようなおいしさや本格的な調理方法に縛られ過ぎる必要はありません。「和食は作るのが面倒」「市販の出汁を使うことに後ろめたさを感じる」「おいしく作るのが難しい」という声も聞かれますが、そのようなことが原因で和食から離れてしまうのは残念です。和食を食べたいという気持ちを失わず、食べる体験を重ねていくことで和食文化は受け継がれていきます。和食を作り食べることに負担を感じないための工夫や簡略化は、例え従来のスタイルとは違っていても決して間違いではないのです。

徳島県阿南市立山口小学校（左）や神奈川県横浜市立高田小学校（右）など全国各地の学校での出前授業の他、子育て世代に向けた講義なども行っています。

和食文化の継承に大切なのは体験と共有

私たちは他国の食文化を柔軟に受け入れ、ライフスタイルの変化にも対応させながら和食文化を受け継いできました。その一方で、食のバリエーションが増えたことから、和食の存在感が薄れているという懸念があります。ここで重要になるのが食育です。

料理が得意な母の影響で、我が家には様々なレシピ本があり、私はそれらを読むのが大好きな子どもでした。本から知識を得て料理の経験を重ねていく中で、飾り切りや盛り付けの見事さ、季節の食材の多彩さ、行事ごとの食事の楽しさなどに触れ、私の和食文化への関心は高まっていきました。

和食文化を次世代へと継承していくためには、子どもたちが和食文化に接して体験する機会を増やし、興味と親近感を抱かせることが必要になります。家庭で、学校で、地域社会で、大人と子どもが一緒に料理をしたり食卓を囲んだりして、感じたことや思ったことを、大人の意見や固定概念を押し付けずに話し合うこと。「いただきます」「ごちそうさま」の意味や和食のマナーに込められた想いを考え、共有すること。これらの積み重ねが子どもたちの和食文化への意識を高めてくれるのです。

和食文化継承リーダーに期待すること

私は、講義などでは教え込むより「引き出す」ということを意識しています。受講者の皆さんの感覚や食習慣、育ってきた環境を尊重しながら、対話し、一緒に考えて体験する機会を重ねていけば、お互いにとって新たな発見や気づきを得る有意義な場となります。

和食文化継承リーダーを目指す皆さんや、すでに和食文化継承リーダーとして活動されている皆さんは、まず、知識や技術に自らの得意分野を加えて、自分らしさを輝かせてください。そして、多くの人たちと出会い、食の経験や感覚を共有し、学んでいっていただきたいと思います。

和食文化は国内外を問わずリスペクトされており、これからも世界へと広がり続けていくでしょう。日本国内で和食文化を守り受け継いでいくことが今まで以上に求められています。皆さんが和食文化継承の頼もしい担い手となり、幅広い分野で活躍されることを心から願っています。

東京都港区立青南小学校の5年生を対象に行った出前授業の様子。煮干しを解体し部位ごとに味わうことで、子どもたちに頭や内臓をだしに使わない理由を考えてもらいました。

露久保 美夏
東洋大学食環境科学部食環境科学科
准教授

東洋大学で調理学や食育を専門分野とする。地域や企業と連携しながら、日本の食文化講座の実施や食育教材などを制作。メディアや講演にも多数出演。

和食文化継承リーダーへの道のり

小学校栄養教諭のAさん、和食文化継承リーダーになる

和食文化継承リーダーは、どのようにして認定されるのか。Aさんを例にその道のりを見ていきましょう。

Aさん
小学校の栄養教諭として、子どもたちの健康増進や学びのために、和食文化を取り上げていきたいと考えている。自身も子育ての真っ最中。

1 もっと充実した食育の授業がしたい！

和食は、栄養バランスに優れているし、地元の農漁業や産業、伝統文化を知り、SDGsの取り組みについて学ぶのにもきっと役に立つ。その素晴らしい価値を、子どもたちに気づいてもらえたらいいのだけれど……。何か上手に伝える方法のヒントはないかな？

2 「和食文化継承リーダー」を知り、研修に申し込み！

管理栄養士をしている友達に教えてもらった「和食文化継承リーダー研修」。和食文化について基礎から学べて、子どもたちに分かりやすく伝えるための具体的なテクニックも教えてくれる。オンラインで受講できるので早速申し込んでみた。

3 オンデマンドの基礎研修で「和食の基礎」を学ぶ

オンデマンド研修だから、仕事や子育てで忙しくても自分のペースで受講できて助かる。動画学習サービス「gacco」は操作が簡単だし、専用テキストも講師の露久保先生の話も分かりやすく、学ぶのが楽しい。理解度チェックテストも無事クリアできてホッとした。

4 実践研修で仲間と一緒に「伝え方」を学ぶ

たくさん設定された日程の中から1日を選んで受講する。「Zoom」を使ったオンラインのグループワークで、普段関わることがない地域や仕事の人たちと交流できた。同じ目標に向かう仲間の存在は心強い。具体的なリーダー像や、やってみたいことをイメージできたのも大きな収穫だと思う。

5 子どもたちに実地研修をやってみた！

勤務先の学校で、同僚の先生のサポートを受けながら、子どもたちに向けて地元の郷土料理を学ぶワークショップを開催した。子どもたちが熱心に取り組んでくれたので成功だったと思う。レポートの作成や提出は基礎研修と同じシステムを使うので、とてもスムーズにできた。

6 認定されて改めて感じるリーダーの責任

全講座の受講やレポートの提出が確認されて「和食文化継承リーダー」の認定証が発行された。農林水産省のホームページにも私の名前が載っていて、応援してくれた先生たちも喜んでくれた。その様子を見ていたら、やり遂げた自分が誇らしく思えて、責任感もわいてくる。

7 スキルアップイベントに参加

認定後も、和食文化などに関する情報を定期的にメールでもらえたり、リーダー限定のスキルアップイベントがあったりして、知識を常にアップデートできるのがありがたい。リーダー交流会では、実践研修で一緒だった人と再会。無事に認定されたことを称え合った。頑張っている仲間がいるって、励みになるなぁ。

8 はっきりと見えてきた和食文化を受け継いでいく道

「和食文化継承リーダー研修」で、新たにやりたいことや目標が明確に見えてきた。人との出会いも増えて世界がどんどん広がっている。子どもたちが和食文化に対して今以上に興味をもち、未来へと受け継いでいってくれるかは、リーダーとしての私の活動次第。私自身も楽しみながら、がんばっていこう！

和食文化継承リーダーに関するQ&A

受講前に確かめておきたいこと、心配なことについて、お問い合わせが多かったものをご紹介します。

Q 誰でも受講できますか?

A 研修の対象者は、幼稚園、保育所、小学校等の教諭・保育士・栄養士、また地域や各種メディアで和食文化継承活動を行っている方などです。

Q 受講は無料ですか?

A 基礎研修、実践研修ともに無料です。実地研修はご自身のフィールドで活動していただいたものをレポートにまとめていただくため、そちらに係る費用は自己負担になります。

Q オンラインシステムに慣れていなくても受講できますか?

A 運営事務局がサポートしますので、安心して受講してください。これまでも慣れていない方が多くいらっしゃいましたが、スムーズに受講していただけています。

Q 認定後、リーダーとして活動していけるか不安です。

A 和食文化継承リーダーとして認定された後も、スキルアップに役立つ情報の提供やイベントへのご招待、個別相談も受けつけています。

先輩リーダーのアクティビティレポート

全国で和食文化継承リーダーとして活動している先輩リーダーの取り組みをご紹介します。

和食文化継承の重要性を次世代の栄養教諭にも共有したい

毎年12月に行われる「おん祭」。祭りの内容とともに、祭りにちなむ郷土料理「奈良のっぺ」についても子どもたちに伝えています。

山中 淳代
（2021年度認定）

奈良市立大宮小学校 栄養教諭
食文化をテーマに食育を推進。奈良市食育・地産地消推進会議委員として、商業施設での食育授業の実践や外部団体と連携した体験型食育推進にも取り組む。

和食文化継承リーダー研修は、以前から受講したいと考えていましたが日程が合わず、オンライン研修となって受講が叶いました。研修では全国各地の様々な職種の方と出会い、皆さんが取り組んでいる和食文化伝承の実践に触れることができ、大変刺激を受けました。

私は、地場産物や郷土料理を使った食育も推進しています。例えば廃れてしまった奈良時代の食文化「唐菓子」や、弘法大師が起源といわれている「大和茶」なども教材にしており、食べつなぐことの大切さを児童や保護者に伝えています。以前行った「大和茶」をテーマにした食育授業では、試飲の際に「かぶせ茶」であることを伝えたところ、「やったー！」と大喜びした子どもがいました。「かぶせ茶」は、日光を遮って育てるため手間がかかりますが、その分うま味が増すとされています。その価値やおいしさを知り、理解している子どもがいることに、とても驚かされるとともに和食文化を伝える大切さを改めて実感しました。

食育の現場で日々感じるこのような想いを、子どもたちだけでなく、次世代の栄養教諭にも伝えていきたいと考えています。

モデル授業のために作成した資料。和食文化継承リーダー研修で学んだことや、ともに学んだ全国の仲間からのアドバイスが活かされています。

モデル授業で感じた手ごたえ 今後は行事食や郷土料理も伝えていきたい

天野 美穂
（2022年度認定）

板橋区立緑小学校　学校栄養職員
2021年から板橋区立緑小学校に学校栄養職員として勤務。子どもたちの和食離れの実態を知り、給食の現場での和食文化継承に力を注いでいる。

学校給食の現場で目にした子どもたちの和食離れに危機感を抱き、和食文化継承リーダー研修を受講しました。

２０２２年11月には、同僚の先生たちや、近くで江戸東京野菜の「志村みの早生大根」を育てる農家の方の協力のもと、モデル授業「大切にしたい食文化を知ろう」を実施。かつお節を削ったり、大根を手にしたりしていく中で、子どもたちの反応がビビッドになっていったのが印象に残っています。保護者からも和食文化を学ぶ授業の継続を求める声があり、手ごたえを感じました。さらに、モデル授業がご縁で地元産の野菜を給食に使えるように。子どもたちが「〇〇さんの大根だよね！」と食材に興味を示してくれるようになったのも、授業の大きな成果です。

リーダーとして活動を始めたばかりですが、今後は行事食、郷土料理なども取り入れながら、給食を通じて子どもたちからご家庭まで、和食文化の理解を深める活動を続けていきたいと思います。

母の味、家庭の味を無くしたくない その想いから和食文化継承リーダーに

和食の元となる母の味、家庭の味を未来につないでいきたいという想いから研修を受講しました。学んでいく中で、「和食文化の心」を改めて認識できたことがよかったです。また、郷土料理や行事食を深く知ることができ、高校生の調理実習や大人向けの料理教室のメニューに、たこ飯やばち汁といった地元兵庫県の郷土料理だけでなく、例えば長崎県の卓袱料理（写真左）のような、全国各地の郷土料理も加えられるようになりました。

子どもたちへの魚さばき指導。魚を丸ごと調理し食べることで、食への感謝を実感してもらい、地産地消と一物全体も伝えたいと考えています。

川端 寿美香
（2021年度認定）

料理研究家
おもてなし料理や魚さばきの教室、兵庫県漁連の魚さばき認定講師として小中学校への食育・魚さばき指導を行う。水産庁長官任命の「お魚かたりべ」でもある。

魚さばき教室では、最初は恐る恐る魚に触っていた子どもや「魚は苦手」と話していた子どもの反応が徐々に変わっていき、最後はニコニコ顔で「おいしいね」と食べるようになります。そのことから感じるのは、喜びと食の体験の大切さです。和食文化は、料理だけでなく季節や歳時記、器、花なども合わせて伝える必要がありますが、ハードルを上げず身近に感じられるようにして、それぞれがまた次世代へと伝えていけるようにしていきたいと考えています。

研修で得た和食文化の知見を吉野本葛の普及に活かす

今では毎年50校以上が参加する吉野本葛の出前授業。最初は苦手だと言っていても、自分たちで作って食べると「おいしい!」という子どもがほとんどです。

吉野本葛は産地の奈良県でも認知度が高くないため、子どもたちにもその存在をぜひ知ってもらいたいと考え、10年以上前に吉野本葛に関する出前授業を始めました。授業では、原料となる葛根に触れ、自分たちで炊いて食べてもらっています。吉野本葛が丁寧に作られることを知って「心をこめて食べよう」と思うようになったり、葛が透明になって固まる様子に目を輝かせたりする、そんな子どもたちの姿に喜びを感じています。

活動の中で和食文化継承リーダーのことを知り、研修を受講しました。和食文化とは何かも知らないまま吉野本葛を広めようとしていたため、基本を学べてよかったです。そして「対象とする学年・学科、狙い、活動内容を明確に」という教えは、出前授業で大変役立っています。

子ども向けの出前授業と、大人向けの葛ソムリエ育成の両輪で、吉野本葛を塩や醤油と同じような台所に欠かせない調味料にしていくことが今後の目標です。

川本 あづみ
（2021年度認定）

株式会社井上天極堂　葛ソムリエ
2000年の入社以降、商品開発や広報を担当。2012年からは小学校への「出前授業」や「葛ソムリエ」資格制度を企画し、吉野本葛の魅力発信に努めている。

先輩リーダーのアクティビティレポート

栄養的にも優れた和食で スポーツを頑張る子どもたちを支援

和食文化継承リーダー研修で学んだことを活かして教材を準備。地元のおいしい食べ物や箸の持ち方の紹介などで、子どもたちが興味をもつように努めています。

青島 千恵

（2021年度認定）

『NPO法人JUNSHIN SPORTS CLUB』栄養アドバイザー
食育、スポーツ栄養、健康推進、介護予防などを中心に、スポーツや教育の現場で業務を行う。地域の名産品や郷土料理も教材に積極的に取り入れている。

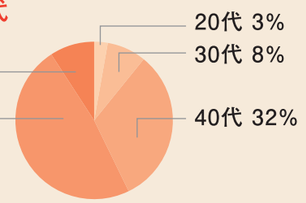
勤務先の大学やサポートしているチームで子どもたちと接していると、彼らは大人が思っている以上に自分が住んでいる地域や全国各地の名産品、郷土料理を知らないことを痛感します。そのため、グラウンドでも授業でも和食文化について話題にするようにし、スポーツの遠征では、現地の食べ物でアスリートの補食に適した物があれば食べてもらうようにしています。三重県遠征時の「赤福」、山梨県遠征時の「ほうとう」などが大好評でした。また、熱中症予防や朝食の大切さからみそ汁の摂取を推奨しており、中高生やジュニアアスリート向けのレシピサイトでも、地元のみそや甘酒、野菜を使ったレシピを積極的に紹介しています。

私自身も、地元の食材や旬の食材を食べること、行事食を作ることを心がけています。今後もスポーツ栄養士として、和食文化に関連する情報発信や調理実習を行い、子どもたちが和食について自然に考えるように導きながら、「ごはんとみそ汁が並ぶ朝食」で元気にスポーツに取り組んでいくのを応援していきたいです。

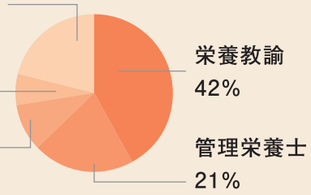
データで見る 和食文化継承リーダー

令和4年度和食文化継承リーダーへのアンケート調査

受講者年代



職種



研修を受講した先輩リーダーの声

- 和食の魅力について再確認し、深く理解することができた。
- 和食文化を子育て世代、子どもたちに伝えていく大切さ、必要性を改めて感じた。
- 他府県の方や違う職種の方々のお話が聞けてよかった。
- 和食文化の歴史的背景から学び、和食の重要性を理解できた。

和食文化継承リーダーへの応援メッセージ

料理人、食文化研究家というそれぞれの立場で和食文化を見つめる村田氏、畑中氏から和食文化継承リーダーを目指す人への期待と応援のメッセージです。

村田 吉弘

菊乃井三代目主人
株式会社菊乃井代表取締役
NPO法人日本料理アカデミー理事長
一般社団法人全日本・食学会理事長
「日本料理を正しく世界に発信する」「公利のために料理を作る」をライフワークとし、和食のユネスコ無形文化遺産への登録にも尽力した。「現代の名工」（2012年）、「文化庁長官表彰」（2017年）、「黄綬褒章」「文化功労者」（ともに2018年）など受賞多数。

和食文化を体験し継承していく場に学校給食の活用を

世界の中で、うま味を中心に料理を構成したのは日本だけ。それが和食です。しかし近年、だしの味を知らない子どもたちが増えています。だしだけではありません。子どもたちが自分の住む地域の食材や郷土料理に接する機会が失われつつあることも、私は大変危惧しています。

和食を食べずに育った子どもたちは、大人になっても作ろうとしなくなり、いずれ和食文化は途絶えてしまいます。そうならないために私たち大人にできることは、子どもたちへの食育についてしっかりと考え、言葉で伝えるのではなく、和食文化の体験を増やしてあげることでしょう。だしの味が分からないのであれば、飲ませればいい。地域の食文化を知らないのであれば、郷土料理を食べさせればいい。食べ物を大切にしてもらいたいのであれば、子どもたちが自分で野菜を育てる機会をつくればいい。その現場として、学校給食をもっと活用できるはずだと私は考えます。

和食文化継承リーダーを目指す人の中には給食に携わる方も多いでしょう。皆さんには研修で得られる知識を活かし、保護者や地域の生産者、郷土料理を守り続けている人たち、そして全国にいるリーダーたちと積極的に連携していってもらいたいと思います。そして、みんなで「和食文化を子どもたちに伝えていく」という目標を共有しながら、様々な活動に取り組んでいただきたいです。ご活躍を大いに期待しています。

畑中 三応子

食文化研究家
編集プロダクション「オフィスSNOW」代表
編集者として約300冊の料理書を手がけ、近現代日本の食文化を研究・執筆。第3回「食生活ジャーナリスト大賞」ジャーナリズム部門大賞受賞。著書に「〈メイド・イン・ジャパン〉の食文化史」「カリスマフード：肉・乳・米と日本人」（ともに春秋社）などがある。

自分にとっての和食文化とは何かを見出してもらいたい

日本人は食に対して柔軟で、海外からきた食材や調理法でも好奇心をもって受け入れながら多様性を実現してきました。その一方で、食の地域性が守られ、全国各地に郷土料理が根づいているのも、和食文化の素晴らしい点です。

しかし今、日本は食料自給率が低下し、米飯主体の食事構成も崩れてお米を食べなくなっています。ごはんを主食に、四季の恵みをふんだんに取り入れた和食と、和食を中心に発展してきた文化の維持が危ぶまれているのです。

私は、和食文化の継承には、「調理の時間をとれる生活のゆとりと働き方改革」「男性の家事時間の増加」が前提であると考えています。その上で和食文化継承リーダーの皆さんに取り組んでいただきたいのが、若い世代が和食文化を受け入れたくなるような仕掛けづくりです。和食文化の従来型の形式や枠を取り払って間口を広げたり、彼らの興味軸にある社会課題と関連づけてアプローチしたりすることなどが考えられるでしょう。

もちろん和食文化の基本をないがしろにしてはいけません。「いただきます」「ごちそうさま」を言ったり、食事のマナーを守ったりすることは、食育基本法施行以降の若い世代の方が意識しているといいます。これは食育の大切さの表れです。

和食文化継承リーダーを目指す人には、研修で知識と考え方を身につけ、「自分にとっての和食文化」を見出して、活動に励んでいってもらいたいと思います。

和食文化継承リーダー研修

オンライン研修 参加無料

和食文化を伝える人材を育成する

募集期間 2023年8月1日(火) ～ 2024年1月11日(木)

実施期間 2023年8月1日(火) ～ 2024年2月19日(月)

2013年にユネスコ無形文化遺産に登録され、世界中から注目されている和食。今後も和食を未来へと受け継いでいくため、和食を知り、伝えていくことが重要です。この研修は、和食文化の魅力と文化継承の方法を学ぶ機会を提供することにより、次世代に伝える担い手を育成するものです。

プログラム解説　研修は以下の3Stepで行われ、全課程を修了後に「和食文化継承リーダー」として認定されます。
（株）NTTドコモの動画学習サービス「gacco」、会議システム「Zoom」を使用したオンライン研修です。

Step 1 基礎研修

和食文化の価値を知る

和食の基本的な知識、魅力、暮らしの中での楽しみ方、世界から注目されている理由を知り、和食文化の豊かさと未来へと伝える大切さを学びます。1回約10分、全12回の講座は、全て動画学習サービス「gacco」を使ったオンデマンド講座のため、全国どこでも、いつでも受講できます。（参加無料）

受講期間 8月1日～2024年1月11日
（但し、実践研修参加日の前日までに受講を完了してください）

講師

東洋大学
食環境科学部
食環境科学科
露久保 美夏准教授

●専門分野：調理科学、食文化
●一般社団法人和食文化国民会議調査・研究部会幹事
●一般社団法人日本家政学会食文化研究部会委員

基礎研修の講座内容
（約10分×全12回）

●いつでも都合のよい時に受講可。
●専用のテキストを使用。
●1回ごとに理解度チェックテストを実施。

Introduction 「和食」をもっと身近に	
第1回	①和食文化が世界の文化に ②和食文化を守り、つなぐ
Chapter1 暮らしの中に根付く「和食」	
第2回	①豊かな自然の恵み ②季節を楽しむ
第3回	③おもてなしの心と食具文化 ④伝統的な作法や慣習
Chapter2 暮らしを豊かにする「和食」	
第4回	①自然とともにある暮らし ②自然に寄り添った料理、和食
第5回	③食材の持ち味を活かす工夫 ④和食の変遷
第6回	⑤地域性のある調味料や食材
第7回	⑥健康で豊かな食生活の実現に向けて
Chapter3 暮らしを彩る「和食」	
第8回	①和食文化の先進性 ②年中行事と「和食」
第9回	③「和食」の世界を楽しむ ④健康的な食生活への近道は和食
第10回	⑤地域に伝わる郷土料理
第11回	⑥世界で注目を集める日本の食・食文化
第12回	⑦「和食」から世界を変えるはじめ方

Step 2 実践研修

和食文化の伝え方を知る

基礎研修で得た知識をさらに深めつつ、「和食文化継承リーダー」に必要な、次世代に和食文化をどのように伝えるかの実践的な方法を学びます。約3時間30分、全1回の講座は、会議システム「Zoom」を使ったオンラインのグループワークであるため、全国どこからでも都合のよい日に参加できます。（参加無料）

受講期間 10月7日～2024年1月12日

講師

武庫川女子大学
幼児教育学科
藤本 勇二准教授

●研究分野生活科教育　初等理科教育ESD
文部科学省食の指導の手引き作成委員
●今後の学校における食育の在り方に関する有識者会議委員
●文部科学省環境教育指導資料作成委員
●文化庁伝統文化親子教室事業に係る協力者会議委員

新潟県妙高市立
妙高小学校 教諭
舘岡 真一氏

●新潟県佐渡市出身
●「米の栽培と豚の飼育」「上越の御馳走」「妙高で受け継がれてきた味」など地域素材を生かし、教科と総合学習の関連を図った単元開発に取り組んでいる。身近にある“当たり前”を見つめ直し、その価値に気付いていける子どもの育成を目指す。

実践研修の日程・講師
（3時間30分×全1回）

●以下の日程のうちいずれか1日に参加。
●要事前申し込み。
●やむを得ず参加できない場合は振替可。

テーマ 「和食文化の理解を深め、次世代への継承手法について学ぶ」		
10月 7日(土)	12:30～16:00	舘岡先生
10月21日(土)	17:30～21:00	舘岡先生
10月28日(土)	12:30～16:00	藤本先生
11月 4日(土)	12:30～16:00	舘岡先生
11月11日(土)	12:30～16:00	藤本先生
11月18日(土)	12:30～16:00	舘岡先生
11月25日(土)	17:30～21:00	藤本先生
12月 2日(土)	12:30～16:00	舘岡先生
12月 9日(土)	12:30～16:00	舘岡先生
12月16日(土)	12:30～16:00	藤本先生
12月22日(金)	17:30～21:00	藤本先生
12月23日(土)	12:30～16:00	舘岡先生
1月12日(金)	17:30～21:00	藤本先生

Step 3 実地研修

文化継承を実践する

「和食文化継承リーダー」としての実際の活動を想定し、基礎研修や実践研修での学びを活かして、職場など自身のフィールドで和食文化の継承に関する活動を実践します。活動後、「gacco」を使用してレポートを作成・提出します。

レポート提出期限 2024年2月19日

和食文化継承リーダー 認定

Step1～3の修了を確認後、「和食文化継承リーダー」として認定されます。
認定証が発行されるのに加え、農林水産省のウェブサイト「おいしい和食のはなし。」に氏名と所属都道府県が掲載されます。和食文化の継承の担い手として様々な場で力を発揮してください。

認定後のサポート

●活動の情報サポート
月に1回程度、給食だよりなどで使える情報、スキルアップに関する情報などをメールでお知らせします。

●和食文化継承リーダー限定イベントへの招待（無料）
このイベントでは、リーダー間の交流に加え、ご自身のスキルアップや新たな気づきを得ることもできるイベント内容になっています。
また、毎回多彩なゲストも参加します。

●活動の場のサポート
ご自身のフィールド以外での活動を希望される方は、個別にご相談ください。

対象エリア

全都道府県

対象者

幼稚園・保育所等の教諭・保育士・栄養士や小学校の教諭・栄養教諭・学校栄養職員、地域や各種メディアで和食文化継承活動を行っている方など。

●こんな方におすすめです。
□ 食育の授業で何をしたらいいか分からない。
□ 地元の郷土料理を伝えたい。
□ 和食文化を通じて子どもたちの人間性を育てたい。

お申し込みは下記URLまたはQRコードから

URL：https://ouchidewashoku.maff.go.jp/training/application/

お問い合わせ先：株式会社ぐるなび　和食文化継承リーダー研修 事務局
TEL：03-6303-9305（平日10:00～17:00）　MAIL：info@gnavi-kenshu.co.jp

農林水産省委託事業「令和5年度マーケットイン輸出ビジネス拡大支援委託事業のうち訪日外国人対応による輸出促進連携支援事業(食文化コンテンツ関連の人材の高度化委託事業)」