

6月は「食育月間」です。未来へつなげる食育を！

日本は四季折々の食材に恵まれ、長い年月を経て地域の伝統的な行事や作法と結びついた食文化が継承されてきました。しかし、ライフスタイルの変化により、家族で食卓を囲む時間が減ってしまったり、便利で手軽な食事が増えたことなどにより、代々受け継いできた食文化が失われつつあります。

食文化を継承していくためには、若い世代へ、郷土料理や伝統料理などの家庭や地域で受け継がれてきた料理や味を伝えるとともに、食文化について理解を深め、次世代へ伝えていくことが必要です。

～伝統的な食文化の保護・継承の推進～

未来に残すべき和食4つの特徴

1 多様で新鮮な食材と
その持ち味の尊重



2 健康的な食生活を
支える栄養バランス



3 自然の美しさや
季節の移ろいを楽しむ



4 正月など年中行事
との関わり



郷土料理・伝統料理

日本各地で、地元の産物を活かした伝統食や自然に感謝する祭り、食習慣などが生まれ、多様な食文化を形成してきました。



年中行事と行事食

日本人の生活の中には正月や節分のような年中行事があり、それぞれ意味を込めた食べ物を用意されます。また、成人、婚礼など通過儀礼には特別の行事食が食べられています。



日本人の健康を支えてきた「一汁三菜」

ご飯を主食とし、魚介・肉類・野菜類に、だし、発酵調味料を組み合わせた和食は、栄養学的に見てもバランスのよい食事です。古くから変わらない食事の基本形「一汁三菜」が日本人の健康を支えてきました。

「いただきます」が食材となった自然の恵みへの感謝、「ごちそうさま」は料理を用意してくれた人への感謝の気持ちを表すものです。



ぐんまの粉食文化

群馬県では古くから小麦栽培が盛んで、冬の長い日照時間、からっ風、水はけのよい土壌など小麦づくりに適した気候条件から米と麦の二毛作が行われてきました。

こうした背景から、おっきりこみ、まんじゅう、うどんなど粉食文化が発達・定着していきました。



ぐんまの郷土料理・伝統料理

すいとん



やきもち



しめ豆腐



あまねじ



ぐんまの食文化を学び伝えるために

ぐんまの食文化継承テキスト

群馬県では、ぐんまの伝統的な食文化を次世代へ継承していくため、「ぐんまの食文化継承テキスト」を作成しました。



第1章 伝統的な食文化を継承していくために

- ◆食文化継承の現状と課題
- ◆未来に残すべき和食：日本人の伝統的な食文化

第2章 ぐんまの郷土料理・伝統料理を知る

- ◆ぐんまの気候と風土に育てられた特産物
- ◆次世代へ伝えたい：ぐんまの郷土料理・伝統料理

第3章 食文化を継承するための取組

- ◆事例1 食生活改善推進員の活動
- ◆事例2 若い世代食育推進事業

《 資料編 》 ◆「群馬県の粉食文化・オキリコミ」調査

- ◆群馬県おっきりこみプロジェクト
- ◆ぐんま・すき焼きアクション
- ◆学校給食ぐんまの日

詳しくは・・・
「ぐんまの食文化継承テキスト」で検索



ご意見・ご感想
お問い合わせは
こちらへ

〒371-8570 前橋市大手町1-1-1
群馬県健康福祉部 食品・生活衛生課 食品安全推進室
TEL：027-226-2424 FAX：027-243-3426
電子メール：shokuseika@pref.gunma.lg.jp
★群馬県HPでバックナンバーをダウンロードできます。
(<http://www.pref.gunma.jp/05/d6200163.html>)



【フェイスブックのQRコード】

★公式フェイスブックで情報発信中！ (<https://www.facebook.com/gunmashokuanzen/>)