

令和8年度「だしで味わう和食の日」

協力校
募集

「和食の日」に学校給食で、和食の基本である「うま味」を、郷土の味覚やだしで味わうことは、食育基本法や学校給食法の趣旨に則しつつ、ユネスコの求める日本人の伝統的な食文化の保護・継承の機運の醸成に貢献し、郷土の風土を学ぶことにつながります。

和食を日々の生活に活かすことは全ての世代の健康に寄与します。ぜひ、この取組みにご参加、ご協力ください。

主催：和食文化国民会議 後援：文部科学省 厚生労働省 農林水産省

小・中学校、幼稚園、保育所等にご協力いただきたいこと

① 和食給食の提供

- 11月24日または、11月中の任意の1日の給食を和食献立にしてください。
- その中でだしが感じられる汁物等を提供してください。
(昆布・かつお節・煮干し・その他各地域特有のだし材料等、天然素材の使用を推奨します)

② 和食に関する周知・指導

- 和食会議が提供する資料を配布、またはポスター・データ等を活用し、担任の先生と子どもたちで「だし」、「和食」、「郷土料理や食材」を話題にしてください。
- 提供する資料は、裏面が保護者用になっています。子どもたちに持ち帰ってもらい、家庭でも和食文化や、和食が健康につながることを知るきっかけとしてください。

「だし」「和食」に関する資料を無償で提供いたします!



● 取りまとめ申込の場合

自治体、給食センター等でまとめてお申込の場合は、下記の資料をご指定の場所に、必要枚数を一括でお届けいたします。

● 個別申込の場合

お伝えするパスワードで和食会議ホームページから資料をダウンロードし、印刷してご使用ください。

詳しくは「だしで味わう和食の日」資料一覧をご覧ください。

先生方用の説明資料やイラスト等もダウンロードしてお使いください。
(お申込後、パスワードをお伝えします)



未就学児用資料

子どもたちに、「だし」や「和食」のことを分かりやすく説明しています。



小・中学生用資料

小中学生たちに「和食の特徴」「だしの種類」を分かりやすく説明しています。

実施日は、**11月24日(火)「和食の日」**または、11月中の任意の1日

選べる参加方法 (どれか1つでも申込可)

①と②の組み合わせがおすすめ

「取りまとめ申込書」に、参加校(園)名、子どもの参加人数を入力
下記より参加方法を選択し、メールでお申込(送信先: info@washokujapan.jp)

1 ポスターの掲示

資料のA3版ポスターを給食室や教室などに掲示する方法

2 資料のデータ配信

資料のデータ版をダウンロードして配信する方法

3 資料の配布

紙の資料を、子どもたち一人ひとりに配布する方法

4 給食だより等の活用

「和食の日」ロゴ、イラスト等を活用した給食だよりや献立表等を配布する方法

11月上旬までに資料・ポスターを、お取りまとめ部署へ送付
または、和食会議ホームページよりデータ版をダウンロード

和食会議ホームページより
ロゴ、イラストデータ等をダウンロード

お取りまとめ部署より、各校・各園等にお申込の資料・ポスター・データをお渡し

給食だより等を作成し、発信・配布
同時に和食会議へ提出

※個別でお申込の場合は、資料を和食会議ホームページよりダウンロードして、印刷をお願いいたします。(お申込後、パスワードをお伝えいたします)

お申込締切日 **10月5日(月)**

一般社団法人 和食文化国民会議

TEL: 03-5817-4915 FAX: 03-5817-4916

<https://washokujapan.jp>
mail: info@washokujapan.jp





「だしで味わう和食の日」 保育所等における取組み事例



伝えよう、和食文化を。

「だしで味わう和食の日」

11月24日「和食の日」を中心に、給食を通じ、子どもたちに、和食に触れる機会を提供する食育企画です。ご協力いただきたいことは、2点ございます。

① 和食給食の提供

11月24日または11月中の任意の1日にて和食献立（米飯、魚、だしのきいた汁物）をご提供いただきます。

② 「和食」に関する周知

給食だよりやチラシ・ポスター等を通じ、保護者や子どもたちに「和食」についてお伝えください。

参加のお申込後、資料を全て無償で提供いたします。

取組み事例①

給食だより

「和食の日」の
ロゴデータ等
をご提供いたします。

給食だより

令和7年11月14日
ひがしこども園



いいにほんしょく

11月24日は「和食の日」

日本の伝統的な食文化である「和食」は世界に認められ、
ユネスコ無形文化遺産に登録されています。

和食って
何がすごいの？

- ①多様で新鮮な食材と、素材の味わいを活用している
- ②一汁三菜を基本とした栄養バランスがよく、健康的な食事である
- ③四季や自然の美しさの表現がされている
- ④年中行事と密接に関わっている



給食では11月25日から28日を和食週間とし、26日

にはだしとうま味たっぷり「高野豆腐とひき肉のだし焼き」

と、汁の出し殻から作る「手作りふりかけ」を出します！

和食の基本！「だし」

味の基本は「塩味」「酸味」「苦味」「甘味」そして「うま味」です。
「だし」がこの「うま味」に当たります。

代表的な「だし」と
含まれる「うま味」を
紹介！！

【昆布】



うま味成分である
グルタミン酸が多く
消化を促進する
働きがある

【かつお節】



うま味成分である
イノシン酸が多く
体力を高め血流を
よくする働きがある

【干しいたけ】



グアニル酸という
うま味成分が多く
血中コレステロールを
下げる働きがある

【煮干し】



イノシン酸が多く
カルシウム、DHA
EPAなどの栄養も
多く含まれている

取組み事例②

献立のメモ

だして
味わう

11月24日
＊和食の日＊

日本の秋は実りの季節であり、自然に感謝し、翌年の五穀豊穡を祈る祭り等の行事が全国で盛んに行われる季節でもあります。国民一人ひとりが「和食」について、認識を深めるとともに、大切さを再認識するきっかけの日となっていくように願っています。ぜひ11月24日はご家庭で「和食」について、考えてみる機会としてはいかがでしょうか。

★だし★
和食の味方の中心で、最も重要なものが「だし」です！おみそ汁やすまし汁のベースとなり、薬物やお返しなど、様々な料理の味を決定づける、味の素となるものです！和食文化園長会公式ホームページで、おいしいだしの取り方や、だしを使ったレシピが公開されています。

<https://washoku-japan.jp/dashi-recipe/>



11月分予定献立表

3歳
以上児用

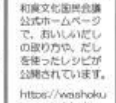
日付	おひる	午後おやつ	休養つくる	園子ととのえる	体力のちよくなる	休養つくる	日付	おひる	午後おやつ	休養つくる	園子ととのえる	体力のちよくなる	休養つくる
1 (土)	給食に使用している米は市原産コシヒカリです！	麦茶 甘 辛せんべい					15 (土)		麦茶 甘 辛せんべい				
3 (月)	文化の日						17 (月)	ごはん、かに玉、ジャーマンソテー、みそ汁、もも塩	牛乳、バタークッキー	麦茶、かに玉、みそ汁	給食に使用している米は市原産コシヒカリです！		
4 (火)	ごはん、オムレツ(スパイス)、シルバースラダ、スープ、パン缶	牛乳、ビスコ	麦茶、ライナー、ソーセージ、スキムミルク、牛乳	お楽しみ、ピーマン、にんじん、きゅうり、たまご、しょうゆ、塩、こしょう、パン缶	お楽しみ、ピーマン、にんじん、きゅうり、たまご、しょうゆ、塩、こしょう、パン缶	712 kcal 19.2 g 30.9 g 1.6 g	18 (火)	ごはん、鮎のムニエル、かぼちゃサラダ、スープ、パン缶	牛乳、ソフトクッキー	麦茶、かに玉、みそ汁	お楽しみ、ピーマン、にんじん、きゅうり、たまご、しょうゆ、塩、こしょう、パン缶	お楽しみ、ピーマン、にんじん、きゅうり、たまご、しょうゆ、塩、こしょう、パン缶	559 kcal 20.2 g 15.1 g 1.6 g
5 (水)	ごはん、豚肉の生焼肉、ちんげん菜とベーコンの炒め物、中華風コーンスープ、バナナ、牛乳	麦茶、やきそば	麦茶、ベーコン、鶏肉、ソーセージ、牛乳	お楽しみ、しょうゆ、塩、こしょう、パン缶	お楽しみ、しょうゆ、塩、こしょう、パン缶	662 kcal 27.1 g 23.3 g 1.7 g	19 (水)	ごはん、鶏の味噌煮、和風サラダ、ミネストローネ、バナナ、牛乳	麦茶、なめらかプリン	麦茶、かに玉、みそ汁	お楽しみ、ピーマン、にんじん、きゅうり、たまご、しょうゆ、塩、こしょう、パン缶	お楽しみ、ピーマン、にんじん、きゅうり、たまご、しょうゆ、塩、こしょう、パン缶	575 kcal 22.9 g 18.1 g 1.1 g
6 (木)	ごはん、あげだし豆腐、れんこんの洋風さんぽろ、お汁、もも塩	牛乳、鬼まんじゅう	麦茶、鶏肉、豆腐、豆腐、牛乳	お楽しみ、しょうゆ、塩、こしょう、パン缶	お楽しみ、しょうゆ、塩、こしょう、パン缶	692 kcal 23.6 g 18.8 g 1.4 g	20 (木)	ごはん、和風お焼肉、ひじき炒め、おみそ汁、キウイフルーツ、牛乳	麦茶、おにぎり	麦茶、かに玉、みそ汁	お楽しみ、ピーマン、にんじん、きゅうり、たまご、しょうゆ、塩、こしょう、パン缶	お楽しみ、ピーマン、にんじん、きゅうり、たまご、しょうゆ、塩、こしょう、パン缶	719 kcal 30.9 g 16.4 g 1.5 g
7 (金)	ごはん、あげだし豆腐、れんこんの洋風さんぽろ、お汁、もも塩	牛乳、鬼まんじゅう	麦茶、鶏肉、豆腐、豆腐、牛乳	お楽しみ、しょうゆ、塩、こしょう、パン缶	お楽しみ、しょうゆ、塩、こしょう、パン缶	692 kcal 23.6 g 18.8 g 1.4 g	21 (金)	ごはん、炒り豆腐、かぶと、りんごのサラダ、かかあ、おみそ汁、みかん	牛乳、バナナ、カスタード	麦茶、かに玉、みそ汁	お楽しみ、ピーマン、にんじん、きゅうり、たまご、しょうゆ、塩、こしょう、パン缶	お楽しみ、ピーマン、にんじん、きゅうり、たまご、しょうゆ、塩、こしょう、パン缶	705 kcal 24.9 g 22.4 g 2.3 g
8 (土)		麦茶、ビスケット、クッキー					22 (土)		麦茶、クリームサンドクッキー				
10 (月)	ごはん、秋味カレー、大根のサラダ、キウイフルーツ、牛乳	麦茶、しらすが、チキナーン	麦茶、しらすが、チキナーン	お楽しみ、しょうゆ、塩、こしょう、パン缶	お楽しみ、しょうゆ、塩、こしょう、パン缶	731 kcal 25.4 g 22.4 g 2.6 g	25 (火)	バターロール、チキンカツ、ツナコーンスラダ、トマトスープ、パン缶	牛乳、豆乳、クッキー	麦茶、しらすが、チキナーン	お楽しみ、しょうゆ、塩、こしょう、パン缶	お楽しみ、しょうゆ、塩、こしょう、パン缶	715 kcal 31.3 g 31.5 g 2.2 g
11 (火)	ごはん、鶏の味噌煮、ちんげん菜とベーコンの炒め物、中華風コーンスープ、バナナ、牛乳	麦茶、やきそば	麦茶、ベーコン、鶏肉、ソーセージ、牛乳	お楽しみ、しょうゆ、塩、こしょう、パン缶	お楽しみ、しょうゆ、塩、こしょう、パン缶	662 kcal 27.1 g 23.3 g 1.7 g	26 (水)	ごはん、タラの味噌煮、かぶと、りんごのサラダ、かかあ、おみそ汁、みかん	牛乳、おにぎり	麦茶、かに玉、みそ汁	お楽しみ、ピーマン、にんじん、きゅうり、たまご、しょうゆ、塩、こしょう、パン缶	お楽しみ、ピーマン、にんじん、きゅうり、たまご、しょうゆ、塩、こしょう、パン缶	560 kcal 26.5 g 18.2 g 1.6 g
12 (水)	ごはん、キャバズメンチカツ、小松菜の煮え、みそ汁、バナナ	牛乳、鬼まんじゅう	麦茶、鶏肉、豆腐、豆腐、牛乳	お楽しみ、しょうゆ、塩、こしょう、パン缶	お楽しみ、しょうゆ、塩、こしょう、パン缶	692 kcal 23.6 g 18.8 g 1.4 g	27 (木)	ごはん、豆腐の中華煮、胡麻和え、スープ、バナナ	牛乳、醤油、おにぎり	麦茶、かに玉、みそ汁	お楽しみ、ピーマン、にんじん、きゅうり、たまご、しょうゆ、塩、こしょう、パン缶	お楽しみ、ピーマン、にんじん、きゅうり、たまご、しょうゆ、塩、こしょう、パン缶	531 kcal 18.9 g 18.5 g 0.9 g
13 (木)	ごはん、鶏肉の味噌煮、ちんげん菜とベーコンの炒め物、中華風コーンスープ、バナナ、牛乳	麦茶、やきそば	麦茶、ベーコン、鶏肉、ソーセージ、牛乳	お楽しみ、しょうゆ、塩、こしょう、パン缶	お楽しみ、しょうゆ、塩、こしょう、パン缶	662 kcal 27.1 g 23.3 g 1.7 g	28 (金)	ごはん、鶏肉のピカタ、鶏肉、みそ汁、みかん	牛乳、バウムクーヘン	麦茶、しらすが、チキナーン	お楽しみ、しょうゆ、塩、こしょう、パン缶	お楽しみ、しょうゆ、塩、こしょう、パン缶	552 kcal 25 g 15.6 g 1.3 g
14 (金)	ちんげん菜とベーコンの炒め物、中華風コーンスープ、バナナ、牛乳	麦茶、やきそば	麦茶、ベーコン、鶏肉、ソーセージ、牛乳	お楽しみ、しょうゆ、塩、こしょう、パン缶	お楽しみ、しょうゆ、塩、こしょう、パン缶	662 kcal 27.1 g 23.3 g 1.7 g	29 (土)		麦茶、サブレ				

だして
味わう

11月24日
＊和食の日＊

日本の秋は実りの季節であり、自然に感謝し、翌年の五穀豊穡を祈る祭り等の行事が全国で盛んに行われる季節でもあります。国民一人ひとりが「和食」について、認識を深めるとともに、大切さを再認識するきっかけの日となっていくように願っています。ぜひ11月24日はご家庭で「和食」について、考えてみる機会としてはいかがでしょうか。

★だし★
和食の味方の中心で、最も重要なものが「だし」です！おみそ汁やすまし汁のベースとなり、薬物やお返しなど、様々な料理の味を決定づける、味の素となるものです！和食文化園長会公式ホームページで、おいしいだしの取り方や、だしを使ったレシピが公開されています。



取組み事例③

チラシの データ配信

連絡帳アプリ等で
保護者向けに
発信する園が増え
ています。

いいにほんしよく
11月24日は「和食の日」

だしで味わう和食の日

「和食」って聞いたことあるかな？
和食は「ごはん」をちゅうしんに
「しるもの」や「おかず」を組み合わせたものだよ。
「だし」をつかう「おかず」や「おみそしる」は
ごはんをおいしくするんだ。
「だし」のヒミツをしらべてみよう！

「だし」でおいしくなるよ

だしって なんだろう？

「だし」とは、「こんぶ」や「かつおぶし」などのおいしさがおゆの
「しる」のことだよ。「だし」をつかうと「おみそしる」や「にもの」か

いろいろなだし

「だし」はいろんな「わしよく」
につかわれています。
おうちのしょくじにどんな
「だし」がつかわれているか、さがして
みましょう。

こんぶ

「こんぶ」は、うみの
なかにはえている「かいそう」
です。かわかし
てつかいます。

かつおぶし

「かつおぶし」は、
さかなの「かつお」を
に、火とけむりで
かわかし、ほしてか
たくしたものです。

だしがかくれているよ

みそしる

にくじゃが

そばのつゆ

おでん

一般社団法人 和食文化国民会議

後援：文部科学省・厚生労働省

裏面は
保護者向け
です

いいにほんしよく
11月24日は「和食の日」

保護者の方へ

和食には、昔からの知恵と工夫がつまっています。おいしさの要となる、昆布や鰹節からとった「だし」にはうま味成分があります。「だし」は、脂質、糖質を含まずカロリーがほぼゼロであり、和食が健康的といわれる理由の一つはここにあります。

和食を
日々の食生活に
活かすと

栄養素をバランスよく

和食の形である主食・主菜・副菜を基本とした献立は、多様な食材の組み合わせにより、複数の栄養素をバランスよく摂取することができます。

動物性脂肪を少なく

和食の基本の「だし」のうま味を活用することで、動物性脂肪の少ない食事を実現できます。

減塩につながる

「だし」のうま味は素材の味を引き立てるので、減塩にもつながります。

食事を通じて楽しい
時間を共有しましょう

和食レシピをホームページに掲載しております

東ごはん

具沢山の雑汁

詳しくは
和食会議 だし味

さまざまな情報をホームページやSNSで提供しています

和食でSDGsを！

「和食」から持続可能な社会への貢献を考えると

Instagram

Instagramで和食の魅力を発見しよう！

おすすめ動画はこちら

和食会議 SDGs

和食会議 インスタ

「和食」クイズにみんなで挑戦しよう！

問題1

いただきますをいうときにすることはどれでしょう

A. しせいをよくする B. たちあがる C. ひじをつく D. したをむく

問題2

ごはんをたべおわったら、なんというでしょう

A. さようなら B. ごちそうさまでした C. おかわり D. ただいま

問題3

あきにとれるとげとげのけにはいった、きのみはどれでしょう

A. どんぐり B. くり C. まつぼっくり D. くるみ

問題4

だいずからつくられている、ねばねばしたたべものはどれでしょう

A. とうふ B. みそ C. なっとう D. きなこ

問題5

おしょうがつにかざる、おもちゃをなんというでしょう

A. かがみもち B. しょうゆもち C. あんころもち D. きなこもち

問題6

おにぎりにまく、のりはどこでとれるでしょう

A. はたけ B. うみ C. やま D. たんぼ

取組み事例④

チラシ・ ポスターの 展示



瓶にいれただしの素材を誰でも匂いを嗅げるように展示

各種データをホームページより ダウンロードが可能です。

お申込後、パスワードをご連絡いたします。
(ご連絡先：info@washokujapan.jp)

チラシ (PDF)

イラスト

「和食の日」ロゴ

