

健全な食生活を支える和食文化

第3次食育推進基本計画における和食のかかわり

生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためには、“健全な食生活”を送るよう意識・実践するだけでなく、“食べ物の循環”“生涯にわたる食の営み”にも目を向けることが大切です。「和食文化」への理解を深め継承することは、それぞれの環のつながりを強いものにし、さらなる食育の推進・健康寿命の延伸につながっていきます。

〈参考文献〉農林水産省ホームページ：「第3次食育推進基本計画」啓発リーフレット

和食は“自然の尊重”に基づいた日本人の食習慣です。

和食文化の特徴①

多彩で新鮮な食材とその持ち味の尊重



和食文化の特徴②

健康的な食生活を支える栄養バランス



和食文化の特徴③

自然の美しさや季節の移ろいを楽しむ心



和食文化の特徴④

年中行事との密接な関わり

