

しら  
調べかたガイド

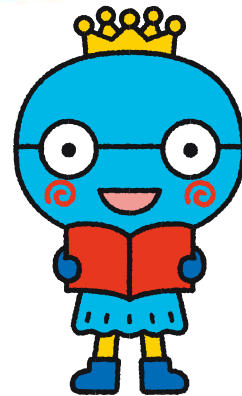
わ しょく  
和 食

●キーワードを集めよう♪

調べたいことかんけいに関係している言葉ことばや、  
イメージできるキーワードを集めてみよう！

「和食」ばあいの場合・・・

和食・日本食にほんしょく・郷土料理きょうどりょうり・  
食文化しょくぶんか・寿司すし・おせち・  
だしだんとうしょく・伝統食でんとうしょく・行事食ぎょうじしょく・  
和菓子わがしなど



しょうがっこう  
小学校  
ちゅうがくねん  
中学年から

●クイズ

日本の食文化である「和食」が  
ユネスコ無形文化遺産むけいぶんかいさんに登録どうろくされました。  
それはいつのことでしょうか？

- ① 昭和しょうわ
- ② 平成へいせい
- ③ 令和れいわ

→答えこたえは3ページにあるよ♪

# ●集めたキーワードを調べてみよう♪

●<sup>ひゃっかじてん</sup>百科事典で調べてみる。

「<sup>そうごう</sup>総合百科事典ポプラディア」第3版 ポプラ社 03

●<sup>としょかん</sup>図書館の<sup>りようしゃたんまつき</sup>利用者端末機  
(OPAC)で調べてみる。

図書館では、にている内容の本が同じ場所に集まるように、ラベル(分類)をきめているよ。本の背にはあってあるラベルの場所をさがしてみよう。

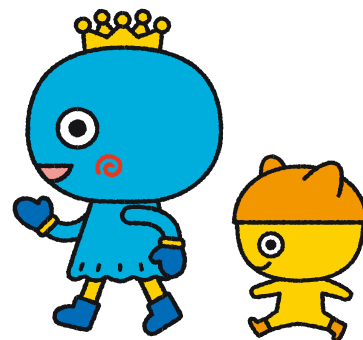


\*たとえば…

「食文化」の本は38のラベル(分類)がある棚をみてみよう。

# ●図書館で本をさがしてみよう♪

## 和食について



西宮市キャラクター  
みやたん みにゃっこ



### 「和食のえほん」

江原 絢子／監修 PHP 研究所 38

和食には行事にあわせた料理や季節を味わう工夫など、自然を大切にする心がこめられている。



### 「和の食文化」全4巻

江原 絢子／監修 こどもくらぶ／編 岩崎書店 38

和食の「もてなし」の精神が日本の文化。  
世界の人に紹介できる便利な英語ものっているよ。

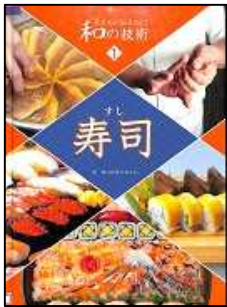


### 「日本のごはん」

銀城 康子／文 高松 良己／絵 農山漁村文化協会 38

日本のごはんの歴史や郷土料理を紹介。世界のごはんとのちがいもわかる。

## 和食はどうやって作られるのかな？



「子どもに伝えたい和の技術」 1巻 寿司  
和の技術を知る会／著 文溪堂 50

寿司にも「にぎりずし」「押しずし」「巻きずし」「ちらしずし」  
などいろいろな種類がある。



「はじめての和食えほん」 全4巻  
柳原 尚之／著 近藤 圭恵／絵 文溪堂 59

季節の食材を使った和食レシピがいっぱい。



「和食のだしは海のめぐみ」 全3巻  
阿部 秀樹／写真・文 偕成社 66

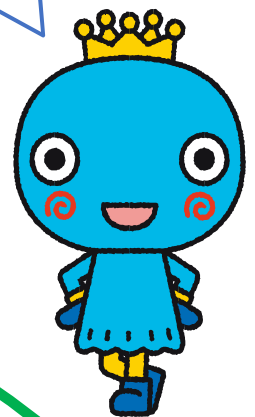
和食の味付けの基本となっているだし。だしの出すうまみが  
素材の味をそこなわず、料理をおいしくしてくれる。

## 他にもこんな本があるよ♪

「にっぽんのおにぎり」 白央 篤司／著 理論社 38

「10か国語でニッポン紹介」 4巻 日本の食べ物  
パトリック・ハーラン／英語指導 こどもくらぶ／編 岩崎書店 80

すき焼き、てんぷら、  
うどんも和食だよ。



## ●クイズの答え：②「平成」



「世界遺産になった食文化」 8巻 和食  
服部 津貴子／監修 こどもくらぶ／編  
WAVE 出版 38

平成25年（2013年）の12月に「和食：日本人の  
伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたよ。

# ●インターネットで調べてみよう♪

- 「<sup>こ</sup>子どもの<sup>しょくいく</sup>食育」(農林水産省)

[https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo\\_navi/](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/)

「日本と世界の食べ物」や「<sup>かくち</sup>日本各地の郷土料理」などを紹介。



- 「和食<sup>がくしゅうきょうざい</sup>文化学習教材<sup>ていきょう</sup>の提供」(農林水産省)

<https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/culture/gakusyukyoza.html>

和食BOOK や和食すごろくのダウンロードができるよ。



- 「ライフステージ別おすすめレシピ集・行事食」(西宮市)

<https://www.nishi.or.jp/kenko/hokenjojoho/kenkozukuri/shokuiku/recipe.html>



\*アクセス最終確認日：令和5年5月11日

## ●<sup>たいけん</sup>体験してみよう♪

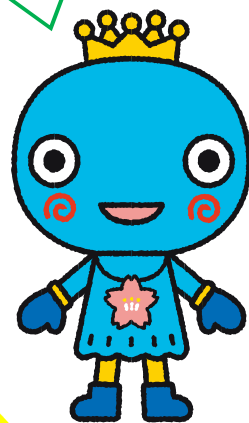


<sup>ひょうごけん</sup>兵庫県の郷土料理は  
「たこめし」「ぼたん鍋」  
「いかなごのくぎ煮」など。  
作って<sup>た</sup>食べてみよう。

「郷土料理の美味しいレシピ」

<sup>にしにほんへん</sup>西日本編 教育画劇 **59**

もっとくわしく  
知りた<sup>し</sup>いときは、  
西宮市立図書館で  
聞いてみてね♪



編集・発行

西宮市産業文化局生涯学習部

読書振興課 (中央図書館)

〒662-0944

西宮市川添町15-26



URL: <https://tosho.nishi.or.jp/>

発行日 令和5年6月1日