

第二回小学生作文コンクール「海外に紹介したい日本のこと」  
〈佳作…高学年の部〉

和食の正体

吹田市津雲台小学校 五年 新岡 寿々乃

二〇一三年十二月、和食がユネスコ無形文化遺産に登録されました。わたしは、なぜ登録されたのかが知りたくなり調べてみました。

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

わたしはそれを知ってこの四つには共通点があるなと思いました。それは食べる人の事を一番に考えているという事です。わたしには新鮮な食材を使う事や栄養バランスを考える事、正月明けにつかれているおなかをいやす行事などが食べる人の事を思っで行われているなと感じられました。中でも一番食べる人の事を考えているのは三番の自然の美しさや季節の移ろいの表現だと思います。理由は、食べてしまったらなくなる、形や色を食べられるギリギリまで大切にしているからです。わたしだったらそんな事とてもできないからすごいと思いました。

日本は春夏秋冬の移り変わりがハッキリしていて、山や海などの豊かな自然も多く南北に長い形をしています。そのため、たくさん種類の食べ物を食べる事ができます。そういう日本の特徴も和食を育むきっかけとなったのかもしれませんが。

実はわたしは、和食はあまり好きではありません。洋食の方がおいしいと思うからです。でも和食の方が栄養のバランスが良さそうなのでがんばって食べようと思います。他にも種類は多いのであきないで食べる事ができます。それに、洋食よりも和食の方が家で食べるイメージがわたしにはあるので、安心できます。

わたしのおすすめの和食は、白みそのおぞうにとたけのご飯、

おからのたいたの、こうや豆や、切りぼし大根などたくさんあります。日本の人の食べる人の事を考える心がつまった和食を、外国の方にもたくさん食べて欲しいと思います。