

今月の食育講話

食の歴史や文化を知ろう

今月のテーマは「食の歴史や文化を知ろう」ということで、前回と少し似ていますが、今回は日本の食の歴史や文化について知識を深めていきましょう。

日本が誕生して、縄文時代から考えると約1万5千年前、日本人の祖先が上陸した時からと考えると3万年とされています。その時々時代の歴史の背景により、食の歴史や文化も変化していています。そして、未来の日本の食文化は一体どのようなものになっているのでしょうか。新年早々、思いを馳せてみましょう。

日本の食の歴史は、奥が深い！「今」も歴史の一つです。

縄文時代(紀元前1万年前～)	弥生時代(紀元前300年～)	飛鳥～奈良時代(603年～)
<p>縄文土器により、それまでは「焼く」、「切る」が主流だったのが、「煮る」調理方法が可能になる。この頃は、ドングリなどの木の实、貝類、猪の肉などを食べていた。</p>  <p>提供/時遊館COCCOはしむれ</p>	<p>稲作が浸透し、米を主食にしておかずを食べるようになる。狩りや採集だけでなく、豆類・ゴボウなどを「栽培して収穫する」食べ方も加わった。</p> 	<p>天武天皇が仏教の教えにより、「肉食禁止令」を發布。魚介類や大豆が食事のメインとなる。優雅な食事をしていた貴族と、貧しい農民との食事は大きな差があった。</p>  <p>料理復元/奥村産生</p>
室町時代(1338年～)	江戸時代(1603年～)	明治時代(1912年～)
<p>禅宗が伝来し、僧侶が精進料理を広め、民衆にも広まる。だしの使用や、しょうゆや味噌なども広まり、味付けの幅も広がる。この頃、お茶、めん食なども、広まった。</p> 	<p>1日3食の習慣が定着した。江戸の四天王と呼ばれる、そば、天ぷら、うなぎ、握り寿司も、この頃に出始める。安く気軽に食べられるファーストフードのような屋台も増えた。</p>  <p>さつまいもの揚げたのも、たこにうどん粉をつけて揚げたのもあるよ。 ああ、いいにおいだ。咖喱も沈香(番木)もおよぶまい。買おう！</p>	<p>江戸時代終わりの開国により、明治時代後半には、西洋の食文化が庶民にも流入し、カレーライス・コロッケなどの洋風和食も食べられるように。</p> 
平成時代(1989年～)	<p>昭和時代(1926年～)</p> <p>戦争中は、食事は厳しい状況が続く。お米や卵、砂糖などは貴重な品となり、さつまいもや、すいとんを食べていた。</p> <p>高度経済成長期により、電気炊飯器や電気冷蔵庫などが開発され、レトルトカレーや缶コーヒーなども開発。インスタントラーメンの登場もこの頃。</p> 	
<p>2013年に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録される。SNSの普及により、写真映えるメニューなどが流行するようになり、また、エコ意識や、海洋ゴミなどの問題意識が高まり、プラスチックゴミをなるべく出さない取組も始まりつつある。</p> 		

次回の「お弁当の日」は、**1月17日(金)!**
 入港日は、15日(水)です。おそろい弁当(保健委員会企画)
 お題：肉料理を入れる。(肉の加工食品も可)

参考・引用：「和食の旨み」HP
<https://washoku-no-umami.jp/japanese-food-history>
 浜島書店「東京都版 よみとき総合歴史」2015年(社会科資料集)