



# 御提案書

学校・教育機関御中

## オンラインでまなぶ おうちゴハンと日本の 【和食卓文化】

～こころの和食卓育～



一般社団法人  
日本和食卓文化協会  
Japanese Foodstyling Culture Association  
～未来へつむぐ いただきます～

令和5年3月28日作成





## 企画の概要

一般社団法人日本和食卓文化協会では、毎週日曜朝の1時間、zoomを使った  
【オンライン子ども和食卓育講座】を開講して3年になります。

今回は、このカリキュラムとノウハウを使って、学校や教育機関むけの

### 【オンライン和食卓育】

をご提案いたします。



一般社団法人日本和食卓文化協会

# 和食卓文化・和食卓育って？

当たり前前にありそうなのにあまり聞かないこの二つの言葉。

実は、日本和食卓文化協会代表理事である槻谷順子が  
2008年から始めた自分の講座から使い始めた名前であり、  
2017年に商標登録をした協会オリジナルの言葉。

毎日のご飯を食べる”日本の食卓”に関わる全ての事  
それが【和食卓文化】であり  
それを伝えていくことが、日本人の心の食育＝【和食卓育】  
日本の風土や季節、旬をはじめ、和食器の基礎、盛り付け、  
伝統行事や食文化まで、独自に分類した8つの視点から  
すべての和食卓に関わる文化を五感で感じる  
【心の畑】を耕し、季節や旬を愉しむ心を  
対面講座・オンライン講座で育てています。

**代表理事 槻谷順子(つきたにじゅんこ)**

日本和食卓文化協会HP

<https://www.nihonwasyokutakubunka.com>



一般社団法人

**日本和食卓文化協会**

Japanese Foodstyling Culture Association

～未来へつむぐ いただきます～







# 一般社団法人日本和食卓文化協会は 協会オリジナルの【和食卓育】を 未来へつむいでいます

<https://www.nihonwasyokutakubunka.com>↓



日本和食卓文化協会



料理



行事・風習



盛り付け



季節ごとにあしらう  
器や箸置を愛でながら、  
五感のすべてで  
四季を感じる和の心。

旬の食材



和食器



「いただきます」を  
未来へつむぐ

和食卓育

文様



台所道具



植物



# 【オンライン特別授業】 春夏秋冬.季節の和食卓育

毎週日曜朝のオンライン講座のカリキュラム  
(次ページ参照)

をベースに授業内容を構成いたします。

## ■ 毎週日曜朝の

『オンライン子ども和食卓育講座』 zoom動画 →

<https://youtu.be/5YXphhBLb0U>



## ■ 過去のオンライン授業の様子ブログ

『正月おせち.日本料理・和食ってなに?』

神奈川の小学校四年生にオンライン授業 →

<https://www.nihonwasyokutakubunka.com/blog/news/5085>





# オンライン子ども和食卓育講座カリキュラム

授業時間：各約50分

## 4月.卯月

- 1・お花見団子の色と並び・東西の桜餅  
【実習動画】一文字桜餅
- 2・日本の旬と春の旬・野菜  
【実習動画】ふきの煮物〔ふきのゆで方〕
- 3・春の旬・果物魚介植物  
【実習動画】若竹煮〔竹の子のゆで方〕
- 4・端午の節句①文化風習  
【実習動画】柏餅(東.西)

## 5月.皐月

- 1・端午の節供②和食卓文化  
【実習動画】柏餅(東.西)
- 2・日本のだし  
【実習動画】鰹の生姜煮
- 3・和食卓の変遷①～太古から江戸  
【実習動画】だし四種の取り方
- 4・和食卓の変遷～明治以降  
【実習動画】わらび餅

## 6月.卯月

- 1・梅雨時の食材と和食卓文化  
【実習動画】赤紫蘇ジュース
- 2・食べ物を包む知恵と植物  
【実習動画】赤紫蘇のゆかりふりかけ
- 3・全国のちまき地図・日本海と太平洋  
【実習動画】完熟梅シロップ
- 4・七夕の文化風習  
【実習動画】索餅





# オンライン子ども和食卓育講座カリキュラム

授業時間：各約50分

## 7月.文月

- 1・七夕の和食卓文化  
【実習動画】 そうめん椀
- 2・夏越.土用の和食卓文化風習  
【実習動画】 夏越ごはん
- 3・夏の旬  
【実習動画】 焼きとうもろこし
- 4・縁日祭り屋台の和食卓文化風習  
【実習動画】 サーターアンダギー



## 8月.葉月

- 1・お盆とお供えの和食卓文化  
【実習動画】 お供え精進料理
- 2・日本の竹細工とガラス  
【実習動画】 水ようかん
- 3・日本の縁起物柄と伝統文様  
【実習動画】 フルーツ白玉
- 4・日本の調理道具と木  
【実習動画】 きゅうり芥子漬



## 9月.長月

- 1・重陽・秋の七草の和食卓文化風習  
【実習動画】 菊酒風ドリンク & 菊の被せ綿
- 2・お月見の和食卓文化風習  
【実習動画】 月見団子
- 3・お彼岸と十三夜の和食卓文化風習  
【実習動画】 おはぎ粒あん
- 4・日本のお茶と砂糖  
【実習動画】 お干菓子とお抹茶





# オンライン子ども和食卓育講座カリキュラム

授業時間：各約50分

## 10月.神無月

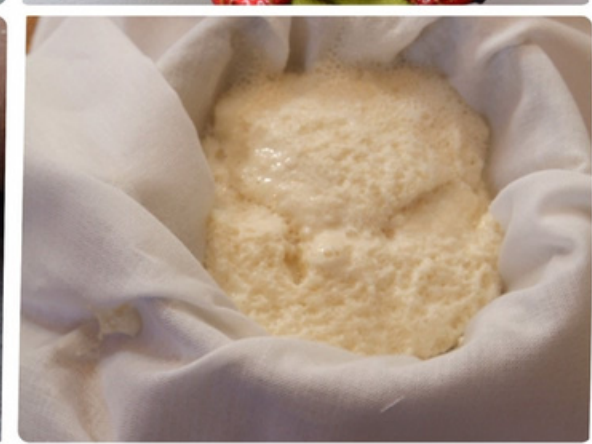
- 1・日本の旬と秋の旬①野菜果物、神在月の話  
【実習動画】大学芋
- 2・秋の旬②植物魚介、もちくん餅の里仲間紹介  
【実習動画】きのこ汁
- 3・和食器を学ぶ・陶磁器①もちくん全国仲間①  
【実習動画】栗の甘露煮
- 4・和食器を学ぶ・陶磁器②もちくん全国仲間②  
【実習動画】栗大福

## 11月.霜月

- 1・霜月の伝統行事〔七五三.酉の市.亥の子〕  
【実習動画】栗まんじゅう
- 2・お豆いろいろ  
【実習動画】豆腐作り
- 3・秋の保存食  
【実習動画】干し芋
- 4・和食器を学ぶ・漆器①できるまで  
【実習動画】豆大福

## 12月.師走

- 1・年末年始の伝統行事、ハレとケ  
【実習動画】冬至かぼちゃ
- 2・お正月①おせちの意味  
【実習動画】おせち・伊達巻
- 3・お正月②お正月飾り・植物、ハレの和食器  
【実習動画】おせち・菊花かぶ
- 4・お正月③お雑煮  
【実習動画】お雑煮





# オンライン子ども和食卓育講座カリキュラム

授業時間：各約50分

## 1月.睦月

- 1・人日～小正月の伝統行事、お正月の昔遊び  
【実習動画】鏡開きぜんざい
- 2・小正月と真冬の保存食  
【実習動画】小正月花餅
- 3・日本の旬と冬の旬(野菜果物植物魚介)  
【実習動画】大根漬
- 4・節分立春の和食卓文化風習  
【実習動画】恵方巻

## 2月.如月

- 1・新旧暦と二十四節気  
【実習動画】福豆ご飯&福豆椀
- 2・味噌の話  
【実習動画】味噌作り
- 3・ひな祭り①文化風習  
【実習動画】菱餅風三色かん
- 4・ひな祭り②和食卓文化  
【実習動画】ちらし寿司

## 3月.弥生

- 1・梅桃桜文様の見分け方  
【実習動画】松江の花もち
- 2・春のお彼岸・塩醤油を学ぶ  
【実習動画】煎餅作り
- 3・箸置で季節を学ぶ  
【実習動画】道明寺桜餅
- 4・日本の伝統縁起物文様  
【実習動画】いちご大福







一般社団法人日本和食卓文化協会

# オンライン授業可能日程

平日(基本)：お引き受け不可の場合もあり応相談  
火曜日2時間目～5時間目(9時半～14時半の間)  
水曜日2時間目～5時間目(9時半～14時半の間)  
木曜日2時間目～4時間目(9時半～12時15分の間)  
土曜(応相談)：  
2時間目～3時間目(9時半～11時半)

※令和5年2月現在



一般社団法人  
日本和食卓文化協会  
Japanese Foodstyling Culture Association



# 【初回限定・ お試しZOOM授業御見積書】

- 既存カリキュラム予算：税込 5,500円  
(授業約50分)

※東京世田谷近隣限定の出張対面講座も可能、  
ご相談下さい。

見積有効期限：令和6年(2024年)3月31日



一般社団法人  
日本和食卓文化協会  
Japanese Foodstyling Culture Association







一般社団法人

日本和食卓文化協会

Japanese Foodstyling Culture Association

## 【講師：梶谷順子プロフィール】



つきたにじゅんこ フードスタイリスト・食卓文化研究家。

**キッチンスペース『料理のある風景』主宰、一般社団法人日本和食卓文化協会代表理事**

料理を生業とする家に生まれ「料理のある風景」＝「幸せな家族の仕事風景」として育つ。

フードスタイリストで現・料理研究家のアシスタントの後、フリーのフードスタイリストとして独立。

雑誌・料理本・広告等を中心に、盛り付けや料理製作も含めたトータルなフードスタイリングを行う。

日本伝統料理の撮影に多く携わり、和食卓をスタイリングしながら学び実践してきたことをベースに、

2008年より「**子供と大人の和食卓育教室**」と「**フードスタイリング教室**」を開始、

このカリキュラムを基軸に2017年より大人向け『**日本和食卓文化マイスター講座**』

子ども向け『**和食卓育キッズ講座**』開始し、2019年からオンライン講座の開始。

2018年12月NHKチコちゃんに叱られる！〔餅と団子の違い〕に出演。





一般社団法人

日本和食卓文化協会

Japanese Foodstyling Culture Association

## 【問い合わせ】

一般社団法人日本和食卓文化協会 代表理事・槻谷順子

東京都世田谷区梅丘2-33-30 電話03-6754-5765

携帯(槻谷) 090-3433-7173

協会代表メール [itadakimasu@nihonwasyokutakubunka.com](mailto:itadakimasu@nihonwasyokutakubunka.com)→

