



# ならじだい しょくじ 奈良時代の食事



令和元年5月13日  
北空知圏学校給食センター

平成から、令和元年5月が始まりました。令和は、日本の古典「万葉集」から出典したと説明がありました。では、その時代（奈良時代）の食事はどんなものを食べていたのでしょうか！



ならじだい きぞく しょみん しょくたく さ  
奈良時代の貴族と庶民の食卓の差

きぞく しょくじ  
貴族の食事



しょみん しょくじ  
庶民の食事



※奈良時代の食事は、当時の食事を再現して作られたものです。

貴族の食事は、普段でも漆の器で食事をしていた。目にも鮮やかな全国各地から海の物、山の物と美味しいものが並び、とても贅沢でした。それに比べ、庶民は米を税として納めるため、主食は、雑穀（粟・稗）を食べ、その他に塩と質素なおかずでした。その当時の貧しさが伺えます。食事の回数は、共に朝と晩の1日2食で、庶民にとっては、当時の運動量を考えると苦しい生活を過ごしていたと思われる。



## ならじだい 蘇 奈良時代のチーズ「蘇」

奈良時代には、皇族・貴族の一部の上流段階の人々は牛乳を飲んでいました。冷蔵庫がなかった当時、牛乳を生のまま保存することが出来なかったため、牛乳を煮詰めて「酪」というヨーグルトみたいなものを作ったり、「蘇」というチーズのようなものを作って食べていました。