

日本の和食の文化は、平成25年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」として「ユネスコ無形文化遺産」に登録され、今年で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。



評価された伝統的な日本人の食文化

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



健康的な食生活を支える栄養バランス



自然の美しさや季節の移ろいの表現

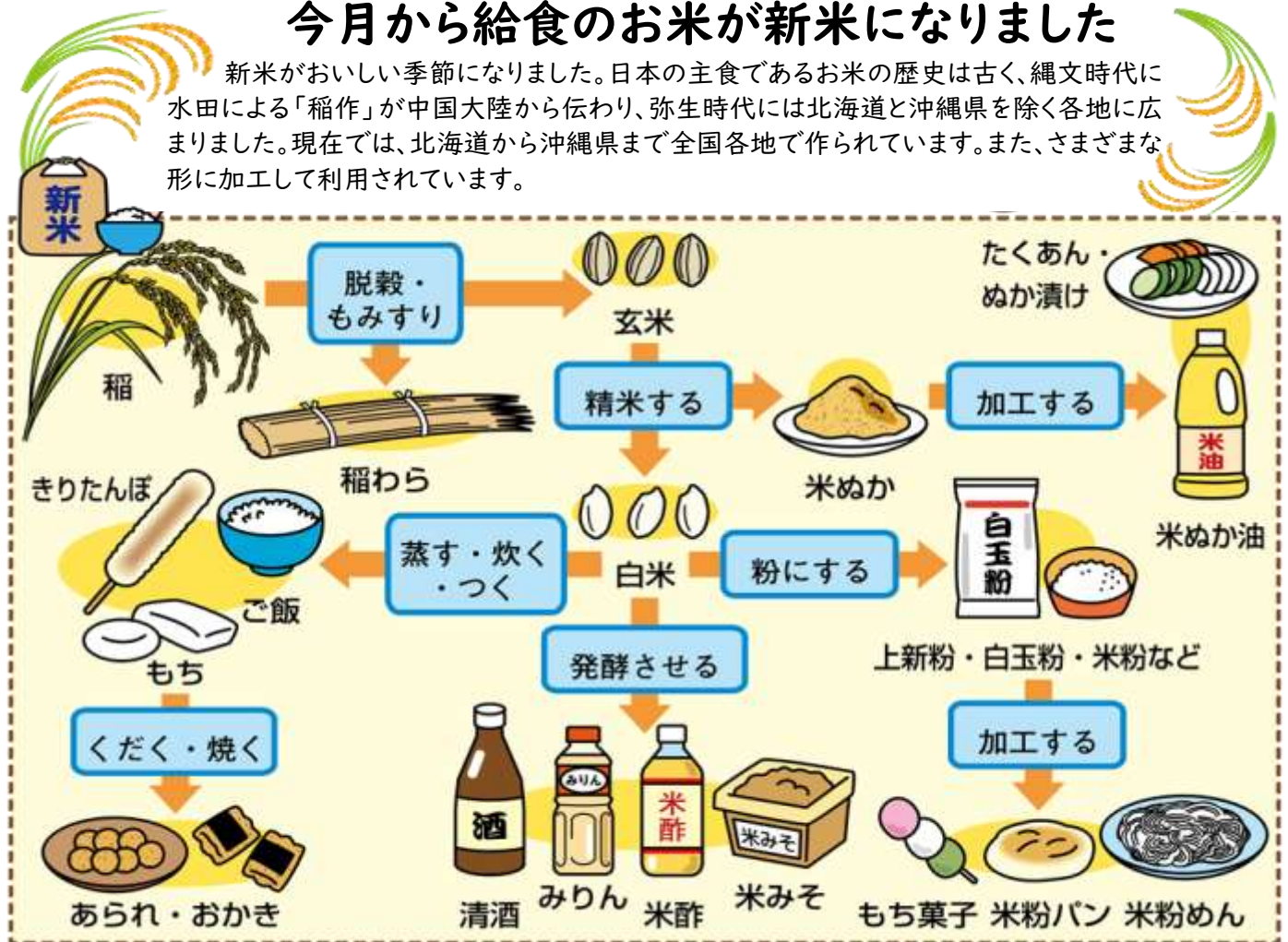


正月などの年中行事との密接な関わり



今月から給食のお米が新米になりました

新米がおいしい季節になりました。日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代に水田による「稲作」が中国大陸から伝わり、弥生時代には北海道と沖縄県を除く各地に広まりました。現在では、北海道から沖縄県まで全国各地で作られています。また、さまざまな形に加工して利用されています。



お米や稲作は、日本の年中行事と深く関わっています。11月23日の「新嘗祭(にいなめさい)」は、その年に収穫した新穀を神様にお供えし、五穀豊穡に感謝するお祭りです。「日本書紀」にも記述があるほど古くから行われてきた重要な宮中行事です。現代でも宮中や全国の神社で行われています。日々の食事は、自然の恵みや、多くの人の勤労に支えられて成り立っていることに感謝して、新米をおいしくいただきましょう。

これだけは
覚えておこう!

大人になるまでに身につけたい食事マナー

食事中、お箸を持っていない方の「手」はどうしていますか？ ひじをついたり、ひざの上など机の下にあたりして、姿勢が悪くなっている人を見かけます。日本では、ご飯や汁物の入っているおわん、小さな器は、手に持って食べるのが正しいマナーです。片手で持てない大きなお皿などは置いたまま、手を添えて食べましょう。

食事中の「手」、どうしていますか？

おわんの持ち方



4本の指の上にのせ、親指でふちを軽く押さえて支えましょう。



置いたまま食べる場合は、食器に軽く手を添えましょう。

心を込めたあいさつ・姿勢よく食べる

「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言っていますか？ 食事中は、食器の方を向いて姿勢よく。これが自然にできる人は、食事の様子が美しくとてもすてきです。

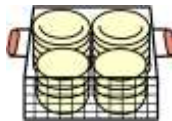


食器を正しく並べる・食器の音を立てない



ご飯は左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。いただきますを待つ間に食器を並べ替えておきましょう。また、食器の音はできるだけ立てないようにします。食事中はもちろん、特に後片付けで食器をかごに

戻すときにも音が出ないようにいねいに置きましょう。



気をつけたいNGマナー



食器を持たないで顔の方を食器に近づける「犬食い」...

箸を持たない方の手が常に机の下に...



つい、片ひじをついてしまいがち...



口の中に食べ物を入れたまま話すと周囲に迷惑が...



ガチャン!

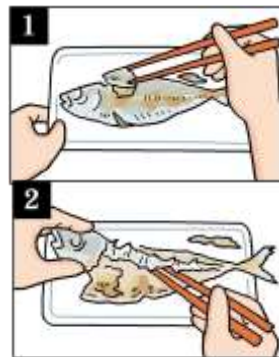


投げ入れている人は習慣で悪気なくやっているのはわかりますが...

箸が正しく持てる・箸使いのマナーが分かる

正しく箸をもつことで、マナーだけでなくこのような使い方ができ、魚など和食を食べるのが上手になります。

今から修正するのは大変だと思いませんか？ 実はコツさえ分かれば今からでも直せます。



お箸マスター

ちなみに大島先生は、廊下で立ち話程度の時間ですぐ型を教えることができます。自分の箸の持ち方が気になる人は、ペンを2本用意していつでも声をかけてください!!



気をつけよう NG箸使い

