

食育だより

下野市立南河内中学校 令和元年 11 月号

11月24日は和食の日

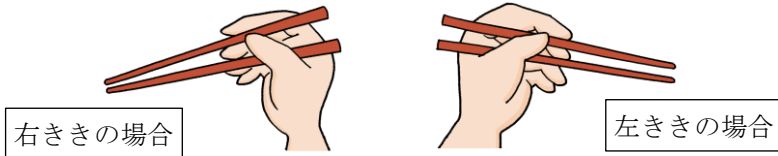
即位礼正殿の儀でも提供された和食は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この機会に、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



和食のマナー

和食を食べるときに必要な箸ですが、自分では持てているつもりでも、正しく持てていない人もいます。確認してみましょう。

正しい箸の持ち方



いろいろな使い方ができる 箸

つまむ

はさむ

切る

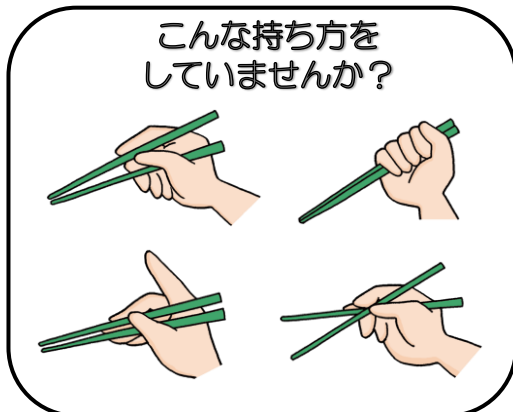
くるむ

混ぜる

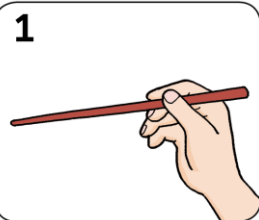
箸は、つまむ、はさむ、切る、くるむ、混ぜるなど、いろいろな使い方ができる万能な道具です。

✕...✕...✕... 間違った 箸の持ち方 ✕...✕...✕...

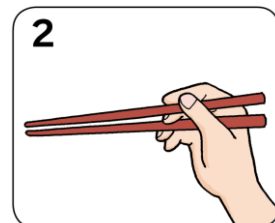
箸の持ち方がおかしいと、食べ物をうまくつかめなかったり、魚の骨を取り除くような細かい作業がしにくかったりするので、正しい箸使いをマスターしましょう。



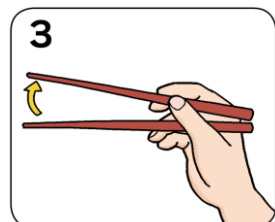
箸の持ち方



上の箸は、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。



下の箸は、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。箸先はそろえましょう。



親指を支点にして、中指で上の箸を持ち上げ、上の箸だけを動かしましょう。

正しい姿勢

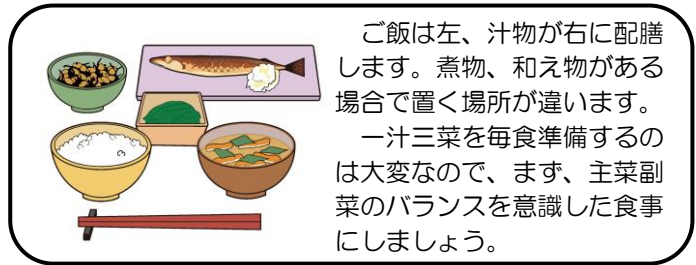
去年、南河内学区では立腰について考える機会がありました。強化週間などではなく、普段から正しい姿勢を心がけましょう。肘をついて食べない。犬食いしない。洋食でも和食でもこのマナーは変わりません。美しい自分を意識して食べましょう。



正しい食器の持ち方

箸を持ったまま器を取り上げるのではなく、先に器を持ってから箸を持ちましょう。置くときは箸を置いてから器を元の位置に戻します。「～ながら」はマナー違反なのは知っていると思いますが、箸を持ったままながら行為にあたります。慣れないと面倒だと思いますが、箸を置くようにしましょう。

手皿（食べ物の下に手をかざし、手を受け皿にする）は、やってはいけません。気をつけましょう。主菜が乗った平皿などは机にのせたまま、お椀などは手で持って食べます。食べる物によって、しずくが垂れそうなものがありますが、そういう時は犬食いや手皿をしないで、器を持ち上げたり、汁気を切ってから食べるようにしましょう。また、小さく切ってなるべく垂れないようにするといいでしょ。



食事の会話

食事の時はどんな会話をしていますか？話す相手を気遣い、食事の時にふさわしい内容にしてください。

また、食べ物を口に入れたまま話していませんか？くちゃくちゃと音をたてて食べていませんか？周りを不快にしない気配りが大切です。



食事の挨拶

わたしたちは食事からエネルギーや栄養素を補給して、成長したり活動したりしています。わたしたちは自然の恵みをいただいています。命をいただくことへ感謝の心を持って食べてほしいと思います。使われる食材は農家さんや漁師さん、畜産農家さんなどの生産者が育てたりとったりしたものを運送業者さんが運びます。このように多くの人のおかげによって、学校に食材が運ばれ、調理員さんが給食を作ります。配膳してくれる給食当番にも感謝の気持ちを持って、給食の前のあいさつはしっかり行いましょう。



もちろん、家でも食事を準備してくれる家族のために感謝の気持ちで挨拶をしましょう。

いただきます
食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま
漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。