

# 食育 メール

三 条 市

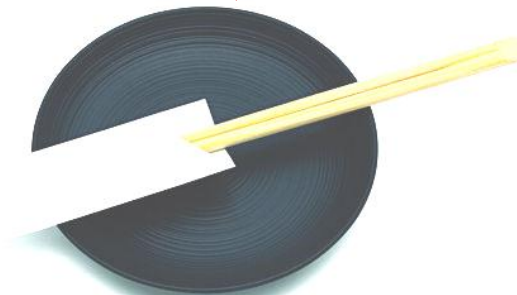
## 今すぐ役立つ食事マナー

# 目指せ！食べ方名人 第二弾

和食がユネスコ無形文化遺産に登録され、早一年が過ぎました。皆さんの食卓でも、和食を楽しむ機会が増えたのではないのでしょうか。

さて、和食の特徴のひとつに“もてなし”があります。これは、もてなす側だけでなく、もてなしに対しての感謝の姿勢も含めます。そのひとつが食事作法です。

今回は、器や箸に関する作法を中心にをご紹介します。



## 和食器の上手な扱い方を知ろう

### 和食器 最大の特徴は「手で持つこと」

食器は、食文化の中で発展してきました。フォークやナイフを使う文化の中で発展した洋食器は、傷つきにくい磁器が主に使われ、手で持つことの多い和食器は、手触りや風合いが重視され、良質の土で作られました。

400年以上の歴史を持つ和食器は、江戸時代末期から一般的に使われるようになりました。

### かたちも素材も多種多様

現在では、かたちも素材もさまざまな食器が作られ、これほど多種多様の食器を使う国は他にないと言われています。季節に合わせて食器を選び、食卓に季節感を演出するのも、和食の特徴のひとつです。

### 器でも“おもてなし”

器を用いた季節感の演出も、もてなしのひとつです。また、ふたのついた汁椀などは、料理が冷めないようにという心遣いや、開けた時の香りも味わってもらうための工夫です。

そのようなもてなしに感謝するためにも、器の扱い方をぜひ知っておきましょう。

### 正しい器の持ち方



### 問題

飲み終わった汁椀のふたはどうする？

- | A             | B              | C             |
|---------------|----------------|---------------|
| 裏返して<br>ふたをする | 元のように<br>ふたをする | ずらして<br>ふたをする |

正解は  
B

元のようにふたをする

このままでOK



### すぐに役立つ器のマナー

#### 持ち上げずに手を添えて



和食は食器をもって食べるのが基本ですが、刺身や焼き魚などの平皿や煮物などの大きな器など、持ち上げないものもあります。つまり、重たい皿や大きな皿は置いたままだきます。ただし、片手を器に添えるのがマナーです。



#### 袖越しに器を取らないで

袖越しとは、右の器を左手で、左の器を右手で取ることをいいます。腕が料理の上と通るのは、衣服を汚したり、料理に埃などが入ったりする可能性があるため避けたい行為です。右の器は右手で、左の器は左手で、遠くの器は近くの人にお願いで取ってもらうといいでしょう。効き手で器を取るときは、一度箸を置くのも大事なマナーです。



# 箸の上手な使い方を知ろう

## 「神器」から進化したもの

もともとは神様にお供え物をするときの「神器」で、人が食事をするときに使うようになったのは、奈良時代からです。箸を使う国は他にもありますが、箸だけで食事をするのは、日本だけとされています。

## 箸使いが和食のマナーを制する

最近は「箸が持てなくても困らない」という声もありますが、日本人がこれほど長く大事にしてきた文化ですし、一生ついてまわる作法です。ぜひ、正しい持ち方を身につけ、次世代にも伝えていきたいですね。

## 正しい箸の持ち方



[くわしくはこちら](#)



## 大人もやってしまいがち…？ 箸の使い方のタブー

[くわしくはこちら](#)

### ① 刺し箸



里いもなど、丸いものは箸が滑りやすいですが、作り手に失礼な印象を与えてしまいます。箸で切れる固さに調理されているので、ひと口大にして食べましょう。

### ② さぐり箸



盛りつけられた料理の中から、箸でかき分けて食べたいものをさぐる行為です。盛りつけもおいしさのひとつなので、上から、または手前から食べるようにしましょう。

### ③ 涙箸



箸先から、汁やたれなどのしずくを垂らして食べることをいいます。料理を箸で持ち上げる前に、お皿に軽くつけるなど汁けを落としてから食べましょう。

### ④ 渡し箸



箸置きがないときにしてしまいがちな行為ですが、本来は料理の上に箸がかかり失礼とされています。ぜひ、箸置きを使う習慣をつけましょう。

## 子どもたちの給食 19日を“和食の日”

毎月 19 日を、保育所では“和食の日”、学校では“食育の日”として、郷土料理や地場食材たっぷりの献立を提供しています。



素材からとった、おいしいだしで作る煮菜やのっぺ、みそ汁は、子どもたちにも大人気！



### 三条市食育の3つの目標 (第2次食育推進計画)

1 バランスのとれた朝食習慣の定着

2 米飯を主食とした日本食の実践

3 地産地消の推進

## 旬の食材紹介

## 12月は“ル レクチエ”



今年も新潟の冬の果物代表格、洋梨“ル レクチエ”の季節がやってきました。三条のル レクチエの多くは大島地区で作られ、今食べ頃を迎えています。

ル レクチエは、豊かな芳香と滑らかな舌触りが特徴の洋梨で、果肉に含まれる豊富なカリウムは、高血圧予防に効果があり、食物繊維も豊富です。糖度が15~18度と高く、果糖やブドウ糖を多く含んでいるので、脳や身体の働きをサポートしてくれます。お歳暮としても人気のル レクチエを、ぜひご家庭でも味わってみてください。

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5511 (内線 242)

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp