

# 食育 メール

三 条 市

もっと知りたい!

## 箸のこと

箸は、毎日の食事で欠かせない道具の一つ。料理を口に運ぶ箸は、食べ物の命と私たちの体をつなぐ架け橋になっています。和食を食べる機会が増える年末年始、箸の文化やマナーについて学んでみませんか。

世界の箸

★  
モンゴル



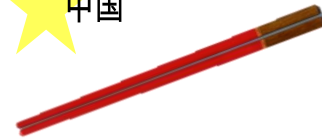
肉を切り分けるためのナイフとセットになっています。

★  
韓国



金属製で、さじと箸がセットになっています。

★  
中国



長く寸胴形で日本の箸のように先が細くないのが特徴



## 箸と食文化

食文化の違いで、食事に使う道具も異なります。大きく3とおりに分けることができます。

### 手食

東南アジア・中近東などの国では、「食事に道具を使うことはけがれたこと」という宗教的なマナーが大切にされています。

ナイフ・スプーン  
フォーク食

世界人口の  
10人に3人

世界人口の  
10人に4人

### 箸食

世界人口の  
10人に3人

モンゴル、中国、韓国、日本などで使われています。その中でも箸だけで食事をしているのは日本だけです。

## 箸のマナー「嫌い箸」

日本では昔から、食事中に他の人に不快な気持ちを与えるような箸の使い方を「嫌い箸」と呼んでいます。箸を使う人や、その場を美しく見せることも箸の作法です。無意識にやっていないかチェックしてみましょう。

【持ち箸】



【渡し箸】



【逆さ箸】



箸を持ったまま他の料理を持つこと



食事の途中で箸を食器の上に渡し置くこと



複数人で食べる料理を取り分ける際、箸を上下逆さにして使うこと。取り分け用の箸を準備しましょう。

箸の知識あれこれ

### 数え方

箸2本で、1膳いちぜんと数えます。

## 神様と人間をつなぐ箸

箸は弥生時代の末期に中国から日本に伝わってきました。その当時は、人が食事をするための道具ではなく、神様へお供えする食べ物を汚さないようにするために用いられた神器でした。

当時の箸は「折箸おりばし」という、細く削った一本の竹をピンセットのように折り曲げた形でした。



## マイ箸 自分だけのMy箸

楽しいMy箸グッズ

日本では昔から、箸には使った人の魂が宿るという考えがあり、家庭で自分専用の箸を使う文化が今も続いています。これは日本だけの文化です。自分の箸を持ち歩き、外で食事をする際に使うのも素敵ですね。



好きな布で作るオリジナル箸袋



箸置きもセットで



ちょっといいものを、お気に入りの箸

# いろいろな箸

皆さんは普段どんな箸を使っていますか？  
身近にある箸に注目してみましょう。



## 箸でクリスマス

もうすぐクリスマスがやってきます。皆さんのご家庭ではどんな料理が食卓に並びますか？

サンタクロースが暮らす国として知られるフィンランドでは、クリスマスは、豚ハムや、ニシンの塩漬け、ミルクがゆなど、素朴な家庭料理や伝統料理がたくさん並びそうです。どの料理もみんなで囲んで取り分けて食べる色鮮やかな料理ばかりです。フィンランドでも、日本のおせち料理のように「たくさん作りすぎちゃったね」と笑いながら、クリスマス後も食卓を家族で囲むのでしょうか。

今年のクリスマスは日本の伝統食“和食”を箸で食べて過ごしてみるのもいいかもしれませんね。



良い年末をお過ごしください



“おてもと”は手もと箸を丁寧にした言葉で、取り箸に対して各自が使う箸のことです。



### 割り箸

300年以上の歴史があり、林業が盛んな地域で、残った端材の有効活用として生産が始まったという説があります。今では手軽で安価なイメージの割り箸ですが、もともとは1回しか使わない貴重な食器で、来客のもてなしに使われたそうです。

### さいばし菜箸

調理で活躍する菜箸の特徴は、30cm以上ある長さ。これは、加熱調理で火傷をしないためです。もう少し短めの菜箸は、盛り付けや取り箸として使われることが多いようです。



食事をするものではないため、1組、1具(ひとよろい)、1揃(ひろそろい)などと数えます。

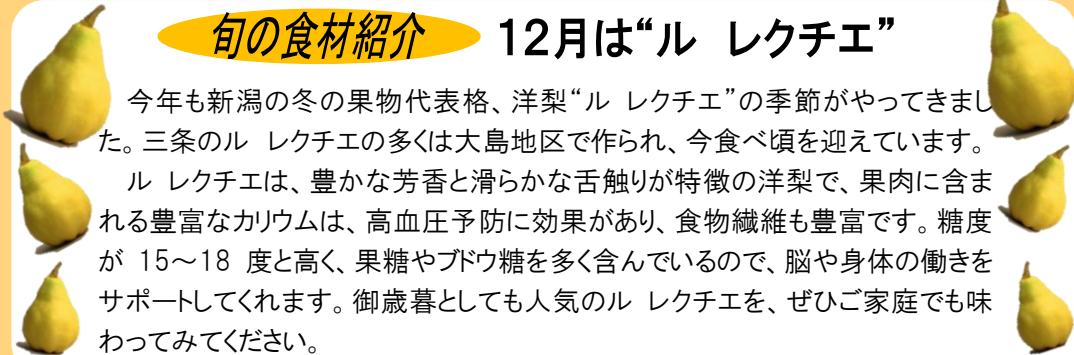
### まな真菜(真魚)箸

菜箸の一種で、もともとは魚をさばくときや盛り付けるときに使われていたそうです。現在は、魚以外のおかずも盛り付けるため、「盛り箸」とも呼ばれます。



### 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。御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。

### 一編集後記一編集者のせきらら食生活日記

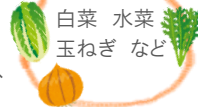
おすすめの食材や食べ方、食にまつわる楽しいエピソードをご紹介します。

先月紹介した「柿のおすすめレシピ」に引き続き、今が旬のル レクチエのおすすめレシピを紹介します♪

### ●●● ル レクチエのサラダ ●●● ○○○○○○

お好みの野菜とル レクチエを食べやすい大きさに切り、ドレッシングで和えるだけ♪

おすすめの野菜



(ドレッシングの材料)  
酢とオリーブオイルを2:1の割合で入れ、塩コショウ少々と、レモン汁を適量

クリスマスメニューにもおすすめ♪



是非お試しください

### 食育の視点の主要施策（食育の推進と農業の振興に関する計画）

- 1 米飯食の推進（ごはんを主食にお膳のかたちでしっかり食べよう）
- 2 共食の推進（一緒に食べておいしさを共有しよう）
- 3 食文化の伝承（食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう）

### まずは1g 塩を減らそう!

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。一日の食塩の目標量を知り、とり過ぎに気をつけましょう。

男性

女性

血圧の高い方や治療中の方

8g未満

7g未満

6g未満

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5448（直通）

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