

食育メール

毎月19日は
食育の日

知っておきたい 食事マナーの基本

一口に食事マナーといっても様々ありますが、今回は、これだけは知っておきたい基本的な食事マナーについてご紹介します。
みなさんも普段の食事できているか確認しながら見てくださいね。



淑徳大学の学生と
作りました！

食事マナーの4つの基本

あいさつ

いただきます

私たちは動物や農作物の命をいただいて生きています。いただいた命に対して、**感謝の気持ち**で「いただきます」を言いましょう。

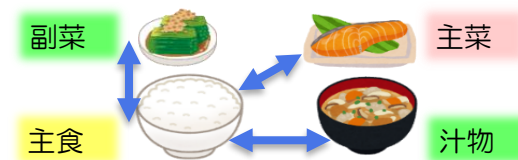


ごちそうさま

漢字では「ご馳走様」と表します。昔は食事を用意するために遠くの村まで馬を走らせ食材を集め、食事を用意しました。そういった人へ**感謝を伝えるための言葉**が「ごちそうさま」です。

口中調味 (こうちゅうちょうみ)

口中調味は日本ならではの食べ方です。
ご飯とおかず、汁を交互に食べることでおいしくいただけます。味の調和を楽しみましょう。



健康一口メモ

ふりかけや佃煮がないとご飯を食べられない、なんて人はいませんか？「ご飯のお供」はおいしいけど塩分のとりすぎになることも。口中調味をすると白いご飯でもおいしく食べられるので、余計な塩分をとることがないですね。

正しい姿勢

テーブルとの距離を
こぶし1つつ空ける

足は床につける

背筋を伸ばす

椅子に深く
腰掛ける

正座の場合も
背筋を伸ばして座りましょう。

健康一口メモ

足が床についていると、しっかりと噛むことができます。噛むことで唾液の分泌も促し、消化吸収にも影響があります。姿勢が悪いと内臓も押しつぶされて苦しそうですね。



箸と器

箸

正しく箸を持つことで、食事を上手に食べることができるだけでなく、食べる姿も美しく見えます。



さんまの美味しい季節になりました！箸が正しく持てると、魚も上手に食べることができます。次のページでは魚の上手な食べ方を紹介します！

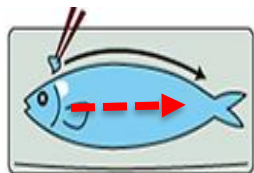
器

和食は器を持って食べます。器の中に親指は入っていませんか？指は器の縁をおさえるようにしましょう。

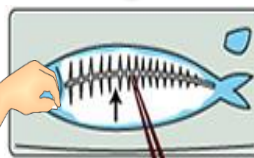


上品な食べ方に見える手皿は、実はマナー違反です！

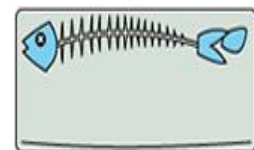
魚の上手な食べ方



中骨に沿って、箸で切込みを入れる。上身の背側（上半分）を一口大に取って、頭から尾へ向かって食べ進む。腹側（下半分）も同様に食べ進む。



頭を左手で押えながら骨を取る。下身を食べるとき、魚をひっくり返すのはマナー違反。



下身も頭から尾へ向かって食べ進む。残った頭、骨、尾は皿の奥側にまとめて置く。

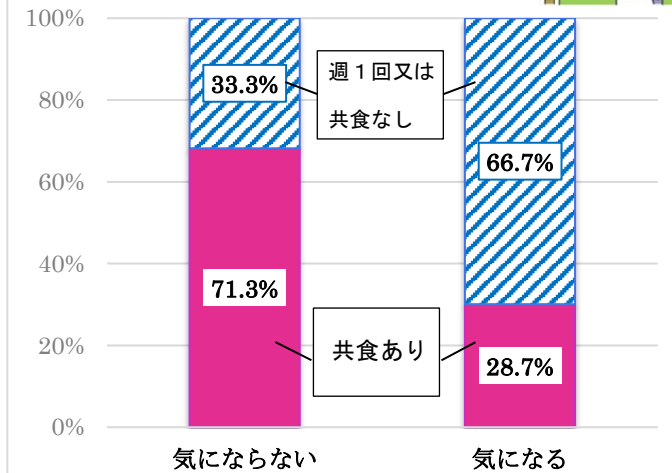


食事を残さないことも食事マナーの一つです。きれいに食べて、食べ物への感謝を表しましょう。

一緒に食べると...



子供の食事マナーで気になることはありますか？



(平成 29 年度 三条市保育所児童食事調査)

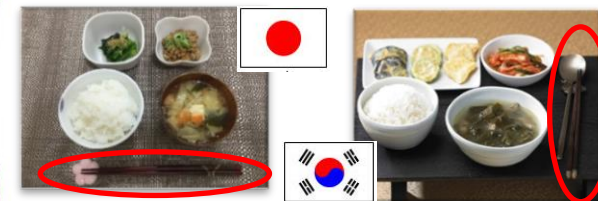
上のグラフから共食をしている子どもほど食事マナーが気にならないということがわかりました。

家族そろって食事を楽しむ中で、食事マナーを身につけたいですね。

食事マナーを比べてみよう

今月は日本の食事マナーについて見てきました。国や地域が変わると食文化とともに、食事マナーも変わります。

お隣、韓国はビビンバなど主にご飯を主食としていて、箸を使って食べる食文化は日本と共通点がありますが、食事マナーは少し違うようです。その違いを2つ紹介します。



一つ目は箸を置く位置です。日本は食事をする人と料理の間に置きます。しかし、韓国では箸の先を相手に向けてるように置きます。

二つ目は、日本では器を持って食事をしますが、韓国では器を持つとマナー違反になってしまいます。

色々な国の食事マナーを調べてみるのも、おもしろいですね！

旬の食材紹介

10月は“新米”

新米の時期がやってきました。今年も天気に恵まれ、良質な新米が収穫されました。多くの方の労力と努力に感謝して、おいしい新米をさらにおいしく味わいたいですね。

新米をおいしくいただくポイントは、普段より水を減らして炊くこと。米1合に対して大さじ1杯程度の水を減らしましょう。例えば炊飯器で炊く場合、目盛まで水を入れて、そこから大さじで水をとると簡単です。



一編集後記 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。

10月31日はハロウィン！日本でもすっかり定着しましたね。ハロウィン=かぼちゃとイメージする人も多いですよ。

最近では色々な種類のかぼちゃが出回っています。写真の「バナナかぼちゃ」は上越地区の伝統野菜だそうです。先日、市内の直売所で見かけたので買ってみました。きめが細やかでとっても甘く、子供たちに好評でした。お気に入りのかぼちゃを見つけてみるのもいいですね。



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 8g 未満
女性 7g 未満
血圧の高い方や治療中の方 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