



♪ つばめ食育だより♪

平成26年4月19日号 No.23



食事のマナーを再確認！

箸の持ち方、使い方、食べるときの音、姿勢などの食事のマナーは、一緒に食事をする人同士が、気持ちよく食卓を囲むために大切なことです。また、食べ物や作ってくれた人への感謝を表すための、大切なお約束です。新年度の今、見直しませんか？

◆食事の基本マナー

1. 姿勢は、背筋をまっすぐに、きちんと座る。
2. 口の中に食べ物をいれたまま、しゃべらない。
3. 音を立てて食べない。
4. 箸などを振り回さない。
5. ひじをついて食べない。

ちゃんとできているものに
チェックしましょう。



◆箸の正しい使い方

次の箸の使い方は、「きれい箸」といって、マナー違反とされている箸の使い方です。「きれい箸」にならないように注意しましょう。

- 1) にぎり箸：箸をにぎって持つこと
- 2) よせ箸：器を箸で引き寄せたり、移動させること
- 3) 刺し箸：お料理に箸を刺すこと
- 4) さぐり箸：器の中の食べ物を、箸によって探ること
- 5) かみ箸：箸をかむこと
- 6) まよい箸：器の上で、箸を行き来させてまようこと



◆「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録された背景は…

「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」を、「和食：日本人の伝統的な食文化」と題して、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。日本料理そのものというよりも、日本人の精神文化的なものが重要視されています。

「ごちそうさまでした」



～ちょっとお茶の時間～自分よりも他人を気づかう、万物に感謝するなどといった日本人の心、「和」の心から日本食が成り立っているのですね。普段、おいしく食事をするために、気配りできていますか？たとえば、「食事中は不快な話をしない」「食事中の人の前では身支度(爪切り、歯磨き、化粧)や掃除をしない、においの強いものやたばこを控える」などもマナーのひとつです。

