



11月24日は「和食の日」です。「日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日」として、一般社団法人和食文化国民会議という団体が決めました。



いいにほんしょく
11月24日は
「和食」の日

皆さんは和食が好きですか？和食には、正しい配膳の方法と、守って欲しい食べ方のきまりがあります。今号のテーマは「正しく配膳して、かっこよく食べよう！」です。正しい配膳の方法を覚え、食べ方のきまりを守り、食事をかっこよく食べることができるようになりましょう！

やってみよう!

ただ はいぜん
正しく配膳できるかな？

きみ さら ただ なら
君は4つのお皿を正しく並べることができるかな？



や ぎかな
焼き魚



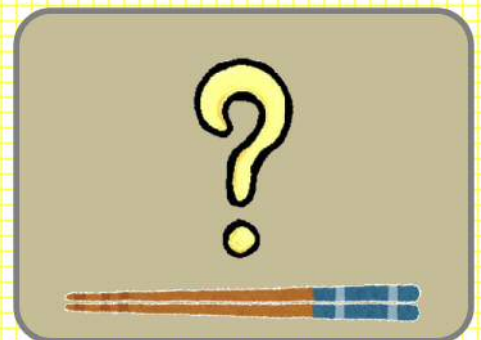
ごはん



みそ汁



ほうれんそう
ごまあえ



こた つけ
答えは次のページだよ！

答え

ただ はいぜん 正しく配膳できたかな？

4つのお皿を正し並べることができたかな？ 答えあわせしよう！

副菜

野菜・きのこ
海藻料理



主菜

お肉料理や
お魚料理



主食

白いごはんや
炊きこみご飯



汁物

みそ汁や
スープなど



箸は、箸先を左に向けて置きます。ごはんは手で持つ回数が多いので、左手で持ちやすいように手前左側に置きます。汁物はごはんのとなり、手前右側に置きます。主菜（お肉料理やお魚料理）は、箸を持った手を伸ばしやすいよう、右奥に置きます。お魚料理の場合、魚の頭は左側を向けます。副菜（野菜・きのこ・海藻料理）は、左奥に置きます。

正しい配膳を覚えて、学校の給食の時間に、まわりのお友達に教えてあげよう！

いただきます

と

ごちそうさま

のあいさつを忘れずに

私たちが普段何気なく食べている肉や魚、お米、野菜などは、どれも命あるものです。たくさんの命をいただいて、私たちは生きています。食事のときは、感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



マスターしよう！食べ方のきまり

君は、食事をするとき、どんなことに気を付けているかな？ 給食の時間に先生から言われたり、家でおうちの人から言われたことを思い出してみよう。食べ方のきまりをマスターすると、食事をかっこよく食べることができるよ！



かっこ悪いぞ！よくない食べ方



ダメ!

食べるときに
くちやくちや音を立てる

大きな音を立てて
汁物をすする



口の中に食べ物が
入ったまましゃべる

口の中の
食べ物を飛ばす

ダメ!

食べながら
ゲームをする

食事の途中で
席を立つ



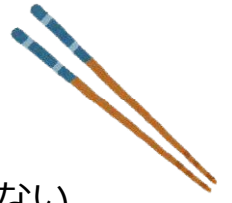
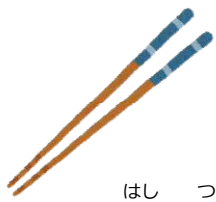
食べるときの
姿勢が悪い

背中を丸めて
猫背で食べる

ダメ!



よくない食べ方をしていると、とってもかっこ悪く見えるよ。それに、一緒に食事をしている人を嫌な気分させてしまうね（口の中のものが飛んできたり、となりでくちやくちや音を立てて食べられたりしたら、君は楽しい気分になるかな？）。食べ方のきまりをマスターして、かっこよく食事をしよう！



し 知っておきたいお箸のマナー ほし

お箸の使い方にもマナーがあるって知っているかな？ マナーが良くないお箸の使い方は、「嫌い箸」と呼ばれているよ（「忌み箸」「禁じ箸」ともいうよ）。「嫌い箸」にはいくつか種類があって、それぞれ「〇〇ばし」というふうに名前がついているんだ。



刺しばし (さしばし)	た もの はし つ き た 食べ物を箸に突き刺して食べること
なみだばし	はし さき りょうり しる すいぶん 箸先から料理の汁（水分）などをポタポタたらすこと
寄せばし (よせばし)	はし しよつき てもと ひき よ 箸で食器を手元に引き寄せること
迷いばし (まよいばし)	どの料理を食べようか迷い、箸を持ったまま食べものの上をあちこちと動かすこと
なぶりばし	はし ついた た 食べものを舌でなめること

「嫌い箸」は間違ったお箸の使い方だから、食事の時には「嫌い箸」をしないように気を付けようね。



みんなからのおたよりをまってるよ！

〒950-0933 新潟市中央区清五郎 401 番地
新潟市食育・花育センター
食育係 こども食育新聞担当

しんぶん かんそう きじ 新聞の感想や、こんな記事をのせてほしい！という希望など、
おく どんどん送ってね！