

# 伝えていきたい食文化

## ～おはし正しく持てますか？～

食べものに対する感謝の気持ちを忘れず、みんなで楽しく気持ちよく食事をするためには、正しい食事のマナーを身につけておくことが大切です。

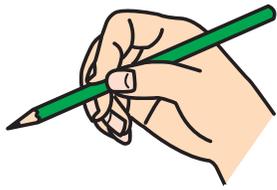
特に、おはしは日本古来の文化であり、先人の知恵がつまった、和食を食べるのに最も適した道具です。正しいはし使いは、色々な食材を上手に食べることができるだけでなく、食べる姿もきれいで、周りの人に良い印象を与えます。子どもの頃から、ご家庭でおはしのマナーをしっかりと身につけましょう。

## おはしの正しい持ち方

えんぴつを持てるようになったら、おはしの練習を始めましょう。5～6才頃にはおはしが上手に使えるように、ゆっくり練習していきましょう。

### えんぴつの持ち方が基本

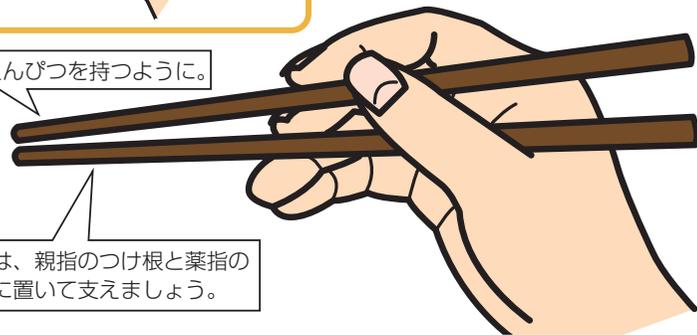
親指・人差し指・中指の3本で持ちます。



上の1本は、えんぴつを持つように。

下の1本は、親指のつけ根と薬指の第1関節に置いて支えましょう。

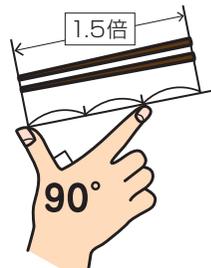
これができたら…



### おはしの選び方

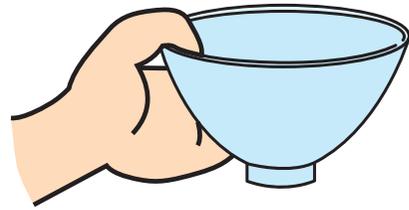
おはしの長さは、親指と人さし指を直角に広げ、指先の間を結んだ長さの1.5倍くらいが適しています。

手に合った長さのおはしを選びましょう。



## お茶わんの正しい持ち方

おはしが使えるようになったら、お茶わん、汁わんを持って食べる練習にもチャレンジしてみましょう。



親指以外の4本の指にのせ、親指をへりにかけて支えます。

指を中に入れたり、上からわしづかみにしたりしないようにしましょう。

きちんと持って食べるには、子どもの手に合った大きさのお茶わん、汁わんを選ぶことも大切です。

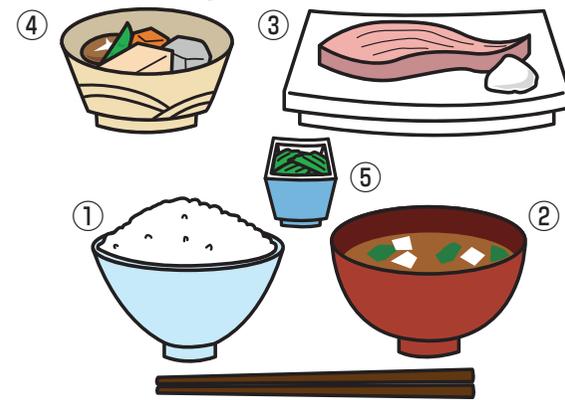
**マナーは、日頃の生活を通して身につけ、次の世代につなげていく文化です。まずはお手本となる大人が、自分のマナーを見直してみましょう！**

## 「嫌いばし」にご注意！

おはしが上手に使えるようになったら、おはしのマナーも少しずつ学びましょう。以下のような「嫌いばし」をしないように、気をつけましょう。



## お皿がきれいに並ぶと、食べやすいよ！



お手伝いができるようになったら、食事の準備や片付けにも取り組んでみましょう。

お皿の正しい並べ方は、こぼしたりせずスムーズに食事ができるように考えられています。

手に持って食べるごはんや汁ものは手前に、大きなおかずのお皿は奥に置くのが基本です。

左図を基本に、品数にあわせて並べてみましょう。

- ①主食（ごはん、パンなど）
- ②汁もの、副々菜（野菜の和え物などのおかず）
- ③主菜（肉、魚など、メインのおかず）
- ④副菜（野菜の煮物、炒め物などのおかず）
- ⑤副々菜、香の物、果物など

## 「いただきます」と「ごちそうさま」

「いただきます」と「ごちそうさま」の感謝の気持ちを表すあいさつを身につけましょう。「いただきます」は命をくれる食べものへの感謝を、「ごちそうさま」は食事を用意してくれた人への感謝の気持ちを表しています。

食べものが食卓に並ぶまでにたくさんの手がかかっていることを知り、食べものに対していつも感謝の気持ちを忘れないでいたいものです。

