

いい にほんしょく
11月24日は、
「和食の日」



和食文化のよさを見直し、未来へ伝えて
いくことの大切さについて考える日です。

今日のテーマ:

和食のマナーを 身につけよう



日本の文化である和食には、
さまざまなマナーがあります。



マナーを守ることは、
まわりの人と気持ちよく食事をするために
とても大切なこと！

この機会に和食のマナーを
見直してみませんか？

和食のマナー① 食器のおき方

目の前の食器は
どのようにおかれていきますか？

まず、あなたが正しいと思う
おき方に
おいてみましょう！



和食のマナー① 食器のおき方

正しいおき方はどれでしょうか？

**A****B****C**

基本の正しいおき方は・・・ **R**

⑥

目の前の給食を
正しい位置に
おきましょう！

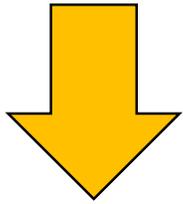


<奥>
おかず

<左>
ご飯

<右>
汁

なぜ左側にご飯をおくの？



さじょうい

昔、日本では「**左上位**」とって左側に貴重なものや大切なものをおく文化がありました。ご飯は食事の主でありもっとも貴重なものだったことから、左側におくようになったと言われています。

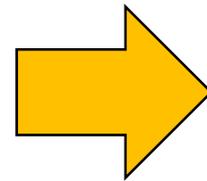
和食のマナー② 食器の持ち方

- おかずの食器
➡ 原則手で持ちあげない
- ご飯や汁物の食器
(茶碗・お碗)
➡ 手で持ちあげて食べる

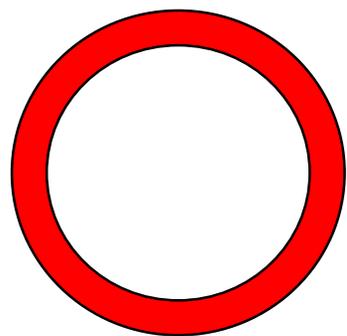


和食のマナー② 食器の持ち方

お茶碗を持たずに食べて
こんな姿勢になって
いませんか？



正しい茶碗の持ち方

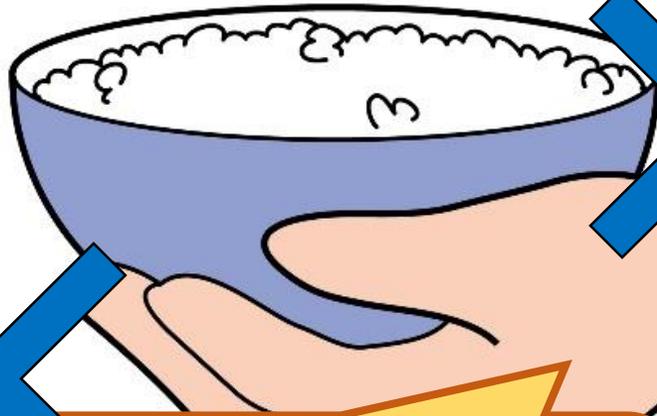


親指をふちにのせる

4本の指で
高台を支える



こんな持ち方していませんか？ まちがった茶碗の持ち方

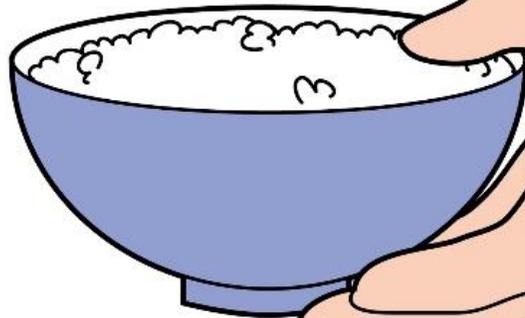


手のひらで包む

指をいれる

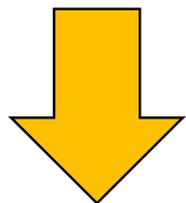


側面だけを
持つ



食器を正しく持つと・・・

- ・見た目が美しい
- ・料理をこぼしにくい



自分も周りの人も
気持ちよく食事をすることができます。



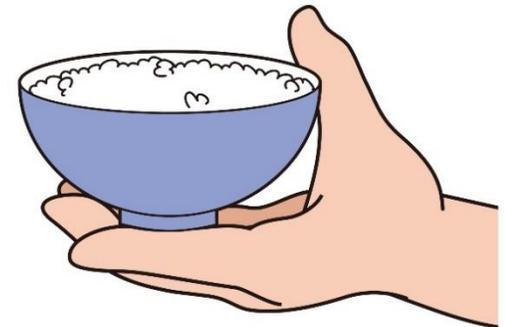
こんな姿勢
カッコ悪い
ですよ？

和食のマナー まとめ

①左にご飯、右に汁、奥におかずをおく。

「いただきます」の前にお皿の位置を整えましょう！

②ご飯や汁物は、食器を持ち上げて食べる。茶碗は親指をふちにのせ、のこりの指で高台を支える。



ふだんの食事や給食でも
ぜひ意識してみてくださいね。

和食の正しいマナーを身につけて、
おいしく楽しく食事をしましょう！