



## 食事の所作や作法 ～所作や作法を通じて日本の食文化を継承しましょう～

所作や作法を通じて継承してきた日本の食文化があります。

所作とは、立ち振る舞いや身のこなしのことを意味しています。

作法とは、社会習慣上決まっている約束事で、食事などの行動一般に用いられます。

### 「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょう

日本の食文化において、私たちは、食事をいただく前後に「いただきます」、「ごちそうさま」と、手を合わせて挨拶をすることを通じ、自然の恩恵と食の恵み、生産者の方々や調理をしてくれた方々に対する感謝を表現してきました。

食事の前後のあいさつを子どもたちに継承していきましょう。

### 姿勢を正していただきましょう

姿勢を正すことは、感謝の気持ちや敬意を示します。背筋を伸ばして座り、茶碗を持ち上げ、箸でご飯を口に運びます。汁椀に持ち直し、口をつけて飲み込む。この一連の動作も日本の食文化です。

所作の美しさを子どもたちに継承していきましょう。



### 優れている日本の伝統的な食具

木製の汁椀は、熱い汁をよそっても熱が伝わらず、手で持ちあげて口を付けて飲むことができます。箸を使うことで、熱い汁の具を安全につまみあげて食べることができ、食品を手で直接さわらずに、口まで衛生的に運ぶこともできます。

## 箸の持ち方

所作の一つに箸の持ち方があります。箸は、日本の伝統的な食文化を象徴する道具の一つです。箸の持ち方を、家庭で練習してみましょう。

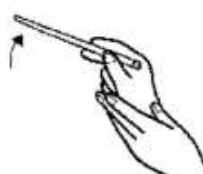


(1) 一本のお箸で練習をはじめましょう

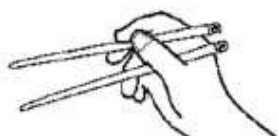
さげる



あげる

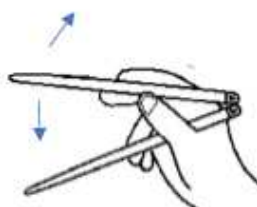


(2) 持ち方を練習しましょう



上の箸を人差し指と中指で挟み親指を添える。  
下の箸は薬指に乗せ親指の付け根で固定する。

(3) 食べるとき



上の箸をペンで字を書くときの要領で軽く  
持って上下させる。

## 【献立紹介】ぶりの照り焼き

材料 4人分 (g)

ぶり 40 160

醤油 8

酒 8

みりん 8

油 適量

1 ぶりは洗い、余分な水分をふき取る。

2 フライパンに油を敷いてぶりの両面を焼く。

3 たれを加える。火力を強め、焦げないように煮詰める。

た  
れ

## ぶり

出生魚といわれています。成長に伴い名前が変わります。関東では、わかし⇒いなだ⇒わらさ⇒ぶり。漁獲量は、天然物 99,600トン、養殖 138,900トン。(農林水産省 HP)

