



令和 7 年2月
港区 保育 課

所作や作法を通じて日本の食文化を子ども達に継承しましょう

所作や作法を通じて継承され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を意味します。作法とは、礼儀など日常生活の中で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

私達は、食事をいただく前といただいた後に「いただきます」「ごちそうさま」と、手を合わせて、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。食事前後のあいさつを子ども達に継承していきましょう。

姿勢を正して「いただきます」

姿勢を正して感謝や敬意を示しましょう。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。



優れた日本の伝統食具

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ができます。



【献立紹介】 和風南瓜プリン

(材料) 4 人分	(g)
南瓜	100
牛乳	200
三温糖	大さじ 1 1/3
くず粉	大さじ 2
黒砂糖	大さじ 1 1/3
水	大さじ 1



(作り方)

- 1 くず粉と牛乳 100gを混ぜる。
- 2 蒸して皮を取った南瓜をつぶし、牛乳 100g、三温糖を混ぜる。
- 3 1、2を鍋に入れて弱火にかけ、もったりするまで混ぜる。
- 4 器に3を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。目安 2 時間程度。
- 5 黒砂糖と水を鍋に入れ加熱し、トロリとするまで煮溶かして、冷ます。
- 6 4に5をかけて食べる。