

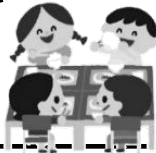


食育ひろば



『和食』は日本人の伝統的な食文化として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。和食の基本は“一汁三菜”で、“ごはん・汁物・3つのおかず”から成り立っていますが、その食器の扱い方・並べ方には決まりがあるのをご存知でしょうか。今回は、食器について取り上げます。

食器を正しく扱って『並べる』利点は？



～見た目が美しい【マナー】～

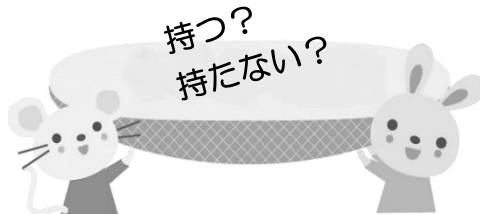
周囲の人により印象をあたえ、みんなで気持ちよく食事ができます。

～食べやすい【合理的】～

和食は、おかずとごはんを交互に食べて、口の中でその味わいを調和させます。そのため、食器の並べ方には、持ちやすさや触る頻度が考えられています。

持って食べる食器

- 茶碗 ●汁椀
- 丼鉢 ●お重(うな重など)
- 小鉢(あえ物や煮物の小鉢)
- 小皿

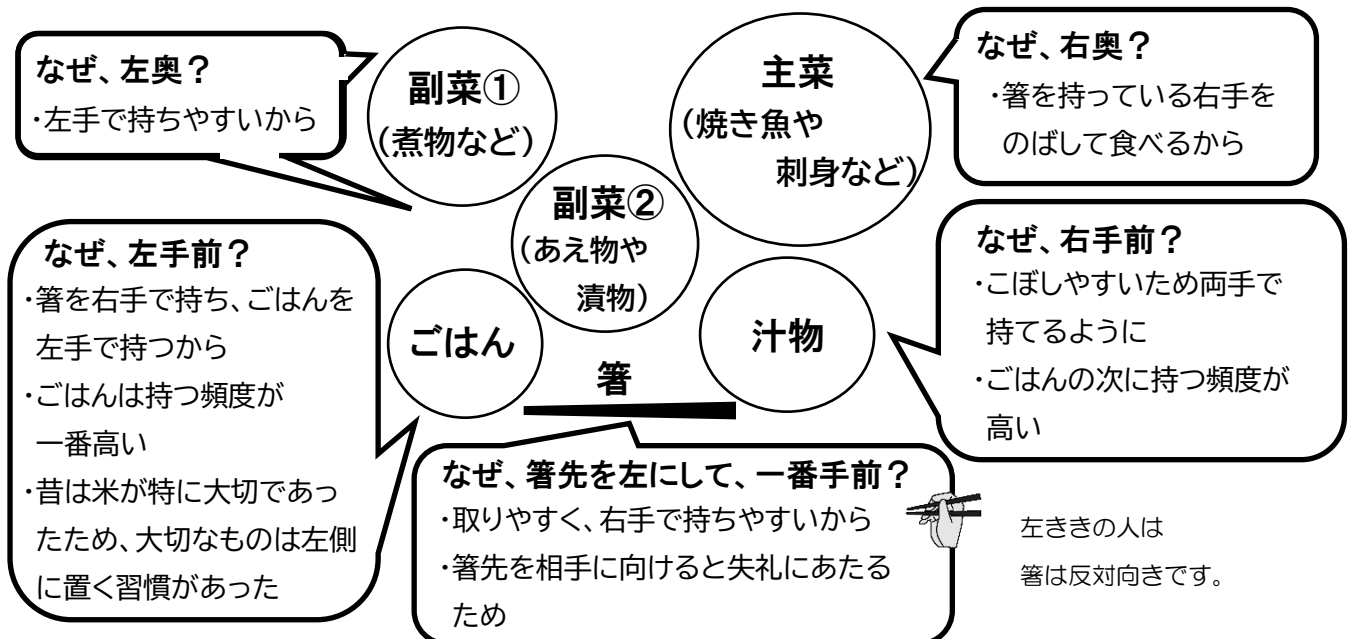


持たない食器

- 平皿
- 盛り合わせの皿(刺身や天ぷら)
- 焼き魚や煮魚の皿
- 中皿(中鉢) ●大皿(大鉢)
- 熱い器

実は食器を持って食べる文化は、世界ではめずらしい!

『和食器の基本の並べ方』



食事を準備する際に「お皿の並べ方わかるかな?」「お箸の置き方どうだった?」とクイズ形式にして食事のマナーやルールを考える機会にしてみましょう。

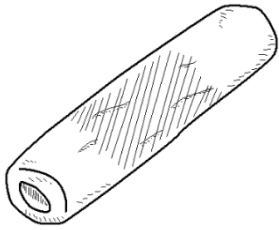


おなじ なかま さがし

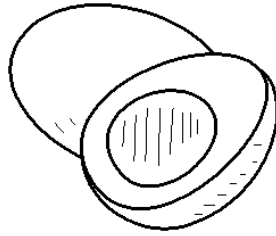


あったか おでんの ぐざい だよ。
 ○にはいる もじは なにかな？
 なまえが わかったら、このなかで
 さかなを ざいりょうに つかっている
 のは どれか あててみよう！

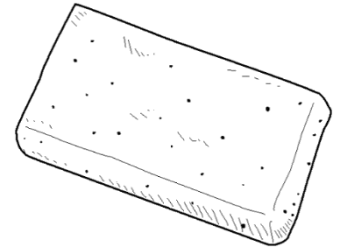
① ち○○○



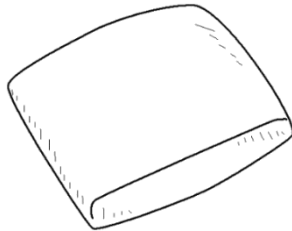
② ○ま○



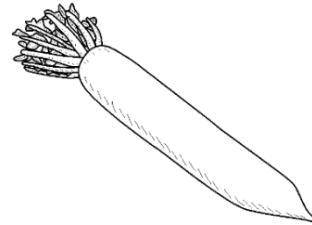
③ ○○にやく



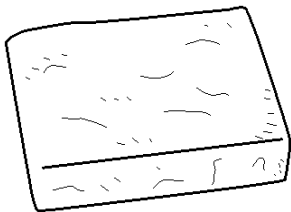
④ は○○ん



⑤ ○○こん



⑥ ○○あげ



⑦ こん○○き



⑧ ごぼう○○



さかなを つかっているのは、①・④・⑧

⑥あつあげ(なまあげ) ⑦こんぶまき ⑧ごぼうまき(ごぼうてん)

①ちくわ ②たまご ③こんにゃく ④はんぺん ⑤だいこん

<こたえ>