


毎日役立つ和食のマナー

ご飯にお味噌汁、お刺身…みんなも「和食」を食べることが多いと思うけど、「正しく・きれいに」食べるように気を付けているかな？今回は、「和食のマナー」について勉強してみよう。毎日の食事の時に役立つことがいっぱいあるよ。

こんな箸の使い方はNG!

みんなは、ちゃんと箸を使えてるかな？箸の使い方にもルールがあるんだよ。ここでは、ルール違反の箸の使い方を紹介するよ。

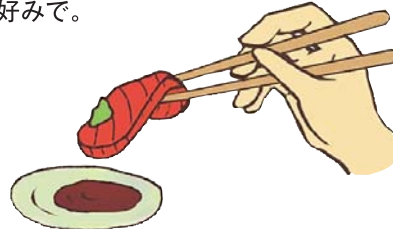
かさ 重ね箸(箸なまり)	おな りょうり 同じ料理ばかり 食べ続けること	たたき 箸	はし うつわ 箸で器をたたくこと	もち 箸	はし もち 箸を持ったまま同じ手で 器(茶碗など)を持つこと
つき 突き箸(刺し箸)	りょうり 料理を突き刺して 食べる	なみだ 涙箸	しるもの 汁物やしょうゆなどを たらしながら食べる	わた 渡し箸	はし お 箸置きではなく、 器に直接箸を置くこと
さか 逆さ箸	はし さか 箸を逆さにして 料理を取り分けること	ねぶり 箸	はし さき 箸の先をなめること	※他にもいろいろあるから、調べてみよう	
さく 探り箸	はし うつわ 箸で器の中を かき回すこと	まよ 迷い箸	た どれを食べるか迷って、 箸をあちこち動かすこと		

寿司は手で食べることもあるけど、箸がある場合は箸を使うよ。シャリ(ご飯)が落ちないように食べよう。大きなネタの寿司は、ネタとシャリを分けて食べてね。その時、シャリを半分に分けて、ネタでくるんで食べてもOK。



寿司

刺身を食べるとき、ワサビを使う人はしょうゆに溶いてはダメ。刺身の上に少量のせてしょうゆにつけて食べよう。舟盛りなどは、盛りつけを崩さないように取ろう。大葉やダイコンはお好みで。



刺身

おいしいつゆは飲んでもOK。その時は、箸を置いて両手で器を持ってからにしよう。ポタポタ落とさないように気を付けよう。



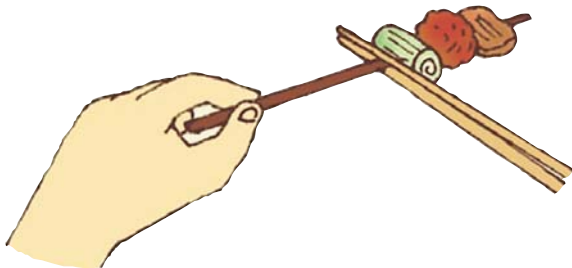
煮物

天ぷらには、食べる順番があるのを知ってる？天ぷらの盛り合わせの場合、手前に淡白な味のものが、味が濃いものは後ろに盛りつけられるよ。食べる順番は、盛りつけを崩さないように手前の「淡白な味」から順に食べよう。イカの天ぷらのように噛み切りにくいものでも、一度口をついたらお皿に戻すのはNG。天つゆなどの器を持ったまま何度かに分けて、そのまま食べきろう。



天ぷら

先に串を外してしまおう。箸を持っていない手で串を持ち、箸を使って外すといいよ。



串もの

「ご飯は左」で「汁物は右」これを覚えよう！お茶漬は、かき混ぜすぎず、音を立てないで流すように食べよう。



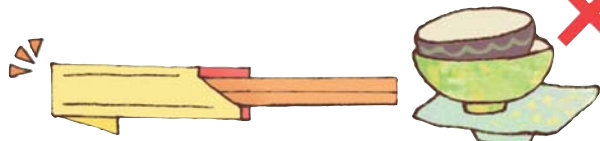
ご飯

一番気を付けないといけないのは「フタ」。取りにくい場合は、お椀のフチを軽く握ると取りやすくなるよ。フタについたしずくは、そのままお椀の中にも落としてもOK。周りにポタポタ落とさないようにひっくり返して、お椀やお膳の右側に置こう。食べ終わったら「元のように」フタをしよう。お椀の上にフタを逆さにして、もどすのはNG。フタの外側が傷つくかもしれないからね。



汁物

和食は、一品ずつ食べ終わったものをお膳の外に置くよ。その時、器を重ねるのはダメ！きれいな器が傷ついたら大変だからね。箸はすべて食べ終わったら箸置きにキレイにそろえよう。割り箸の場合は、箸袋に入れて先を少し折り曲げておくのがサイン。



食後

キッズちやねんじ

スペシャルテーマ 「和食のマナー」

毎日のごはんがもっとおいしくなる！「農」と「食」を学ぶコーナーだよ。