04

# 食文化の習慣

## 躾

しつけとは、子どもが人間社会で独り立ちして、
幸せに生活できるための行動習慣と思考習慣を育てること

### 食事のしつけ

食事のあいさつや姿勢、食べ方など、
食事の際に周りの人が不快な思いをしないよう
気遣いをすること。
食事の流れを、楽しんで身につけるようにしよう！

### いただきます ごちそうさま

**「頂きます」とは**
神様にお供えしたもの、位の高い方から物を受取る
時に、頂(いただき=頭の上)にかかげたことから、
「食べる」「もらう」の謙譲語「いただく」が
使われるようになったことに由来。
「私の命のために動植物の命を頂きます」の
意味もある。

**「御馳走様」とは**
「馳走」は走りまわるという意味。
食事を出してもてなすために奔走する様子。
丁寧語の「御」。いろいろと大変な思いをして
食事を準備してくれた方への感謝を込めて「様」が
つき、食事のあとに「御馳走様」「御馳走様でした」と
挨拶するようになった。

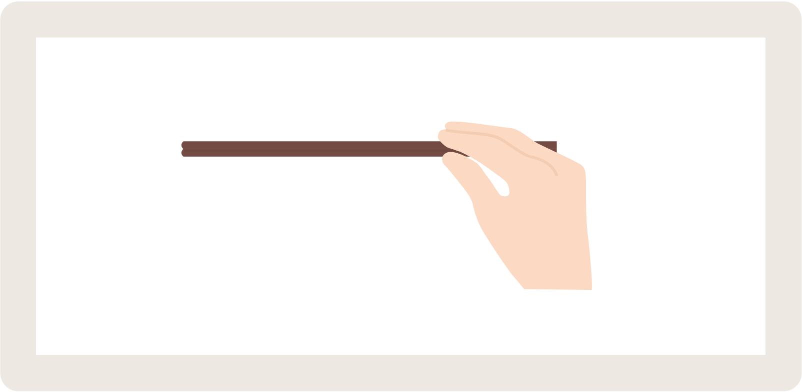
## 食具文化

### 食具文化

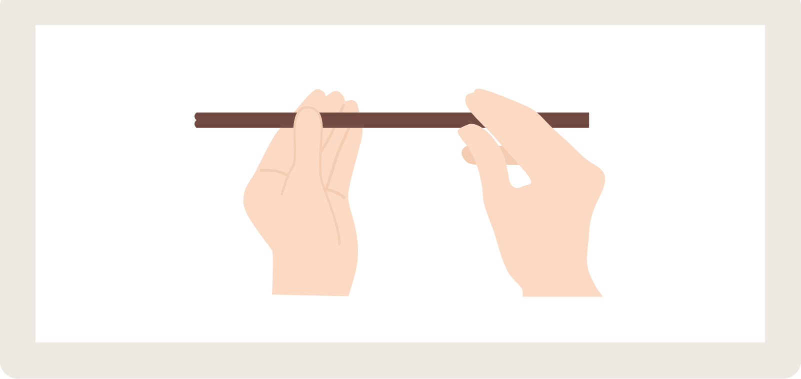
食具文化とは、食事の際に使われる道具(食器、箸、
スプーン、フォークなど)と、それらを用いた食事に
関連する文化や習慣のことを指す。
具体的には、どのような場面でどのような食具を使う
か、食具に関するマナーやエチケット、さらには
食具のデザインや素材に関する美意識などが含まれる。

### 箸の扱い方の基本

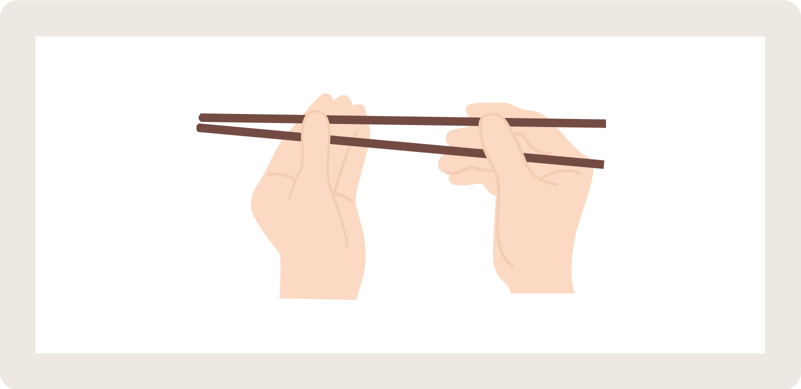
右手で指を揃えて箸置きから取り、
真ん中より少し右寄りのあたりを持ち上げる。



左手を箸の下に添える。



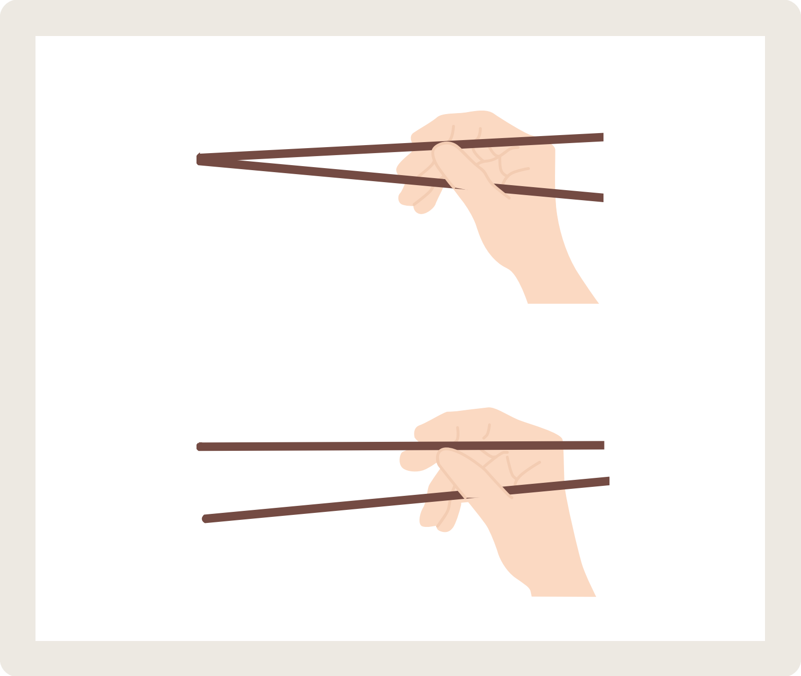
右手を後方(右)に滑らせて持つ。



置くときは逆の順で、
音が立たないように静かに置きます。

## 箸の持ち方

箸の右側を持ち、中指を箸の間に入れる。
上の箸を動かし、下の箸は固定して動かさない。



## 器の種類と用途

### 茶碗

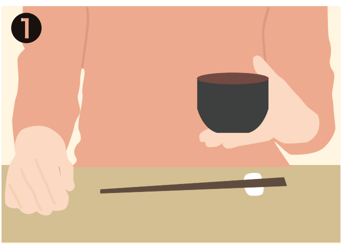
左に配置。左清右濁の思想、食べやすさの配慮など諸説あり。 左手で茶碗を支え、右手で箸を持って食べ物を口に運ぶ。

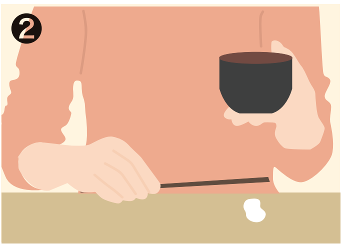
### 汁椀

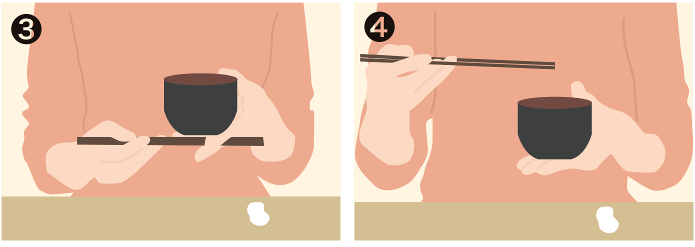
右に配置。味噌汁やスープは直接お椀から飲む。
音を立てないようにするのがマナー。

### 椀物

汁椀・飯椀を持ちながらお箸を取るとき器を両手で
包み込むように取り左の手の平にのせる。
右手で箸を持ち上げる。
左手の人差し指と中指で挟みこむようにして箸を取る。
右手に箸を移す。

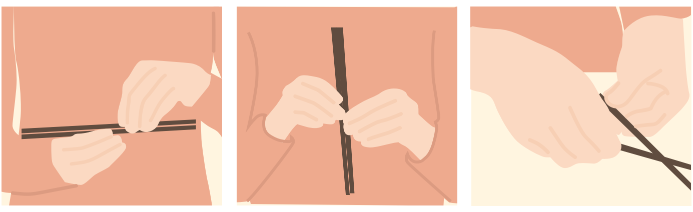






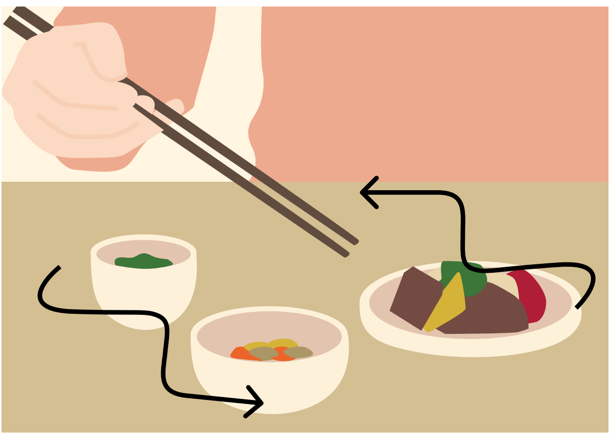
## 割り箸の扱い方

割り箸を割るときは、膝の上で。
横にして上下に割る。

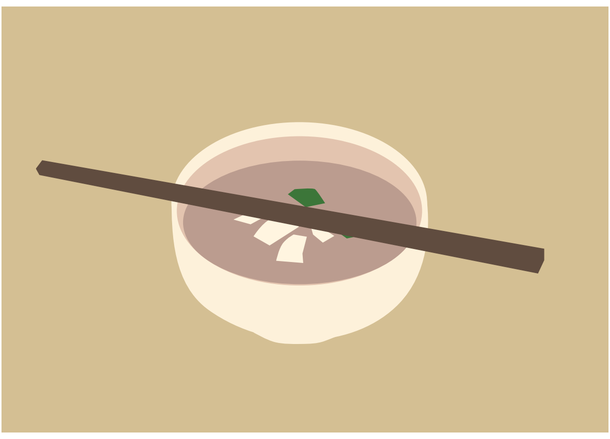


## 箸使いでしてはいけないこと(嫌い箸)

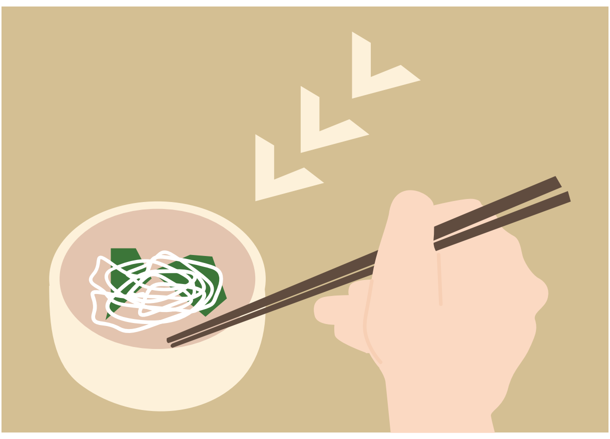
**迷い箸：** 「どれにしようかな」と、箸を
あちこちに動かす。



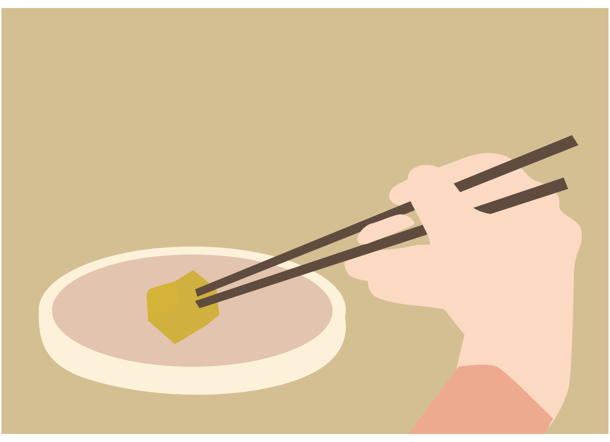
**渡し箸：** 器の上に箸を乗せる。箸は箸置きに
必ず戻すこと。



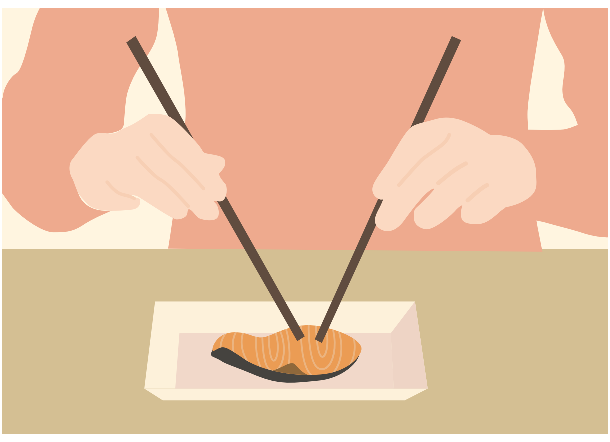
**寄せ箸：** 箸を使って器を手前に動かす。



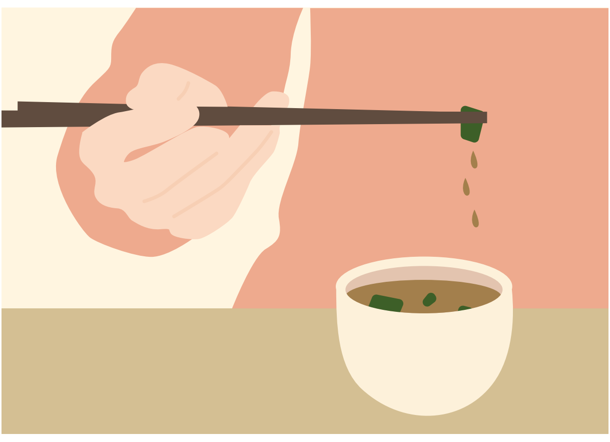
**刺し箸：** 掴みづらい料理を箸で突き刺して食べる。
箸の一方を刺して持ち上げるか、
切ってから食べること。



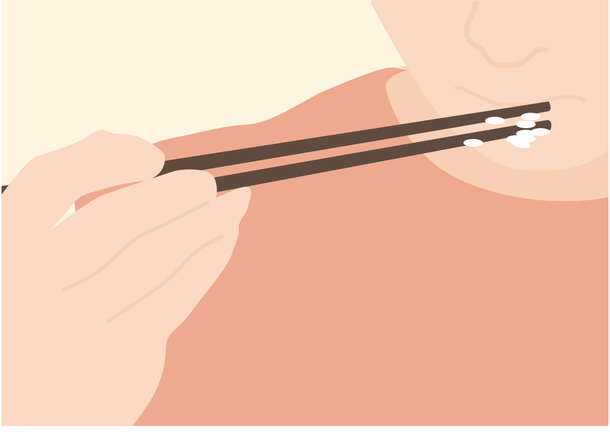
**ちぎり箸：** 両手に1本ずつ箸を持って、
ちぎるように料理を切り分ける。

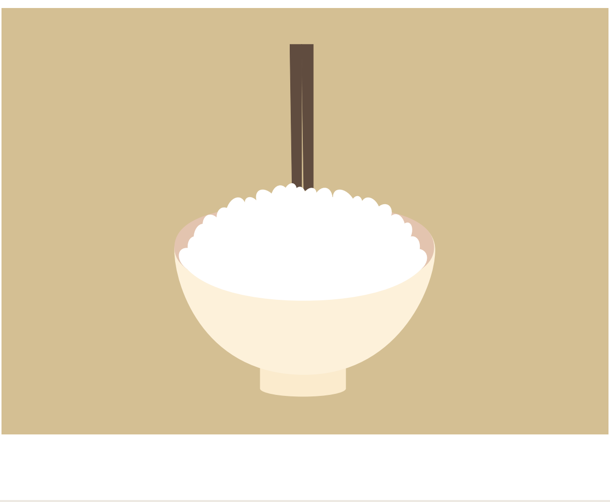


**涙箸：** 汁気のあるの具などを持ち上げると
ポタポタ汁が垂れる様子。



**ねぶり箸：** 箸先の汚れを拭き取ろうとして口で
なめる。



**仏箸(立て箸)：** 箸をご飯に突き刺して立てること。