



食育ひろば

2017年 2月号

『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・三種類のおかず”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。

食器を正しく扱う『並べ方のポイント』



★見た目が美しい【マナーがよい】

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、口の中でその味を調和させます。そのため、食器の並べ方には、持ち上げやすさや頻度が考えられています。

《持ち上げるもの》

- 茶碗 ●汁碗
- 丼物 ●お重
- 小鉢（あえ物や煮物の小鉢）
- 小皿（刺身のしょうゆや天つゆの入った小皿）

持ち上げる食器

持ち上げない食器



《持ち上げないもの》

- 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）
- 熱い麺類の入った大きな丼

大皿に数人分の料理が盛り付けられている場合は、取り皿を使う。手は受け皿代わりに使わない。

おぼえよう！『並べ方の基本』

なぜ？左側？

小鉢や小皿を左手で持ち上げやすいように

副菜①
（煮物など）

主菜

（焼き魚や刺身など）

なぜ？右側？

食器を持ち上げるに、箸を持っている右手をのばして食べるから

なぜ？左手前？

箸は右手で持ち、ごはんは左手で持ち上げるから
ごはんは持ち上げる頻度が一番高い

ごはん

副菜②
（あえ物や漬物）

箸

汁物

なぜ？右手前？

ごはんが右手前なので、両手で持てるように
ごはんの次に持ち上げる頻度が高い

なぜ？箸先を左に、一番手前？

右手で持ち上げやすい
口をつける部分を他人に見せては失礼なので、箸先をかくすため

この並べ方は、右利きの人が食べやすいようになっています

食事を準備する際に、「お皿の並べ方わかるかな？」とクイズ形式でお手伝いしてもらってはどうか。食事のルールを身につける、よい機会になります。

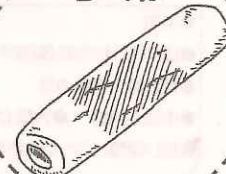


おなじ ながま さがし

あったか おでんの ざいりょうだよ。さかなをつかっているのは どれかな？
いろを めって みよう。



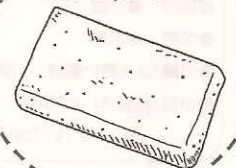
ちくわ



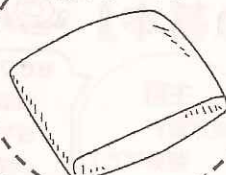
たまご



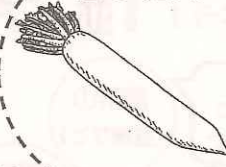
こんにやく



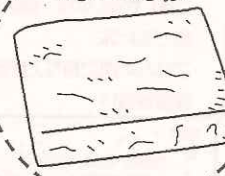
はんぺん



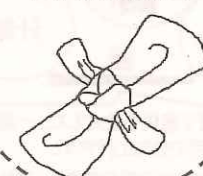
だいこん



あつあげ



こんぶまき



ごぼうてん

