

食育通信

大阪市立
横堤中学校

平成27年
2月27日

2 February
2015

いただきますのマナー

思いやりの心を持つとう。

法など食事の時に気をつけたいことは、たくさんあります。

今回は、食事のマナーについて確認しましょう。

マナーとは、相手に嫌な思いをさせないために守りたい作法です。食事の時は、「口の中のもの飲み込んでから話始める」「音を立てて食べない」など一緒に食事をしている人を不快にさせないように相手のことを思いやるのが大切です。

「茶わんを持って背筋を伸ばして食べる」「はしを正しく持って使う」などのマナーを守って食べると、見た目にも美しくなります。そして、正しい姿勢になることで、食べこぼしも少なくなるのです。

マナーを守ることは、自分にとってもよいことにつながり、みんなが気持ちよく食事をするためにも大切なことです。

マナーを守るために気をつけたいことを確認し、自分の食事を振り返りましょう。

マナーを守るために気をつけたいこと

- 背筋を伸ばして食べている
- 正しくはしや茶碗を持てている
- 食事の時にふさわしい会話を心がけている
- 相手の気持ちを考えて楽しく食事ができるように、雰囲気や話題に気を配っている

できているかチェックしてみよう!



ひな祭りの由来と行事食

明後日から三月。三月三日はひな祭りですね。ひな祭りといえば、女の子の健やかな成長を願い、美しいひな人形を飾ってお祝いをする日本の伝統行事です。実は、もともとは女の子のお祭りではなく、邪気が入りやすい季節に、けがれをはらうための儀式でした。三世紀前後の古代中国で行っていた風習に基づくといわれています。日本には、遣唐使によつて伝えられたようです。当初は、天子（天皇のこと）をおはらいするための儀式であつたものが、平安時代には宮中行事へと変化していき、川（のほとり）に男女が集まり、災厄をはらう宴を催したり、草木や紙でかたどつた人形で自分の体をなでてけがれを移し、川や海へ流す儀式は、現在でも日本の各地で行われている「流しびな」はこの名残といわれています。

ひなまつりの行事食といえば、ひなあられ。その昔、女の子たちがひな人形を持って、野山や海辺へ出かけ、おひな様に春の景色を見せてあげる「ひなの国見せ」という風習がありました。このときに春のごちそうといつしよにひなあられを持って行ったのが始まりといわれています。ひなあられの色にはそれぞれの意味があり、桃色＝魔よけ・白＝純潔・緑＝健康という思いが込めて彩られています。また、ひなあられは関東と関西では違う形状です。地域によつて食文化の違いが見られるのです。行事の由来や行事食に込められた意味を知り、より行事を楽しめるといいですね。

