

# 食育だより

## 和食のマナー

食事をするときには、和食に限らずマナーがあります。日本では、すでに、13世紀の禅寺の食事作法で、「肘をつかない」や「音を立てない」などの決まりが存在していました。また室町時代には、箸の使い方が編み出され、江戸時代には、様々な作法の本が発行されたことで、庶民にも食事作法をはじめとする生活作法が広がっていきました。このように、古くから脈々と受け継がれている作法（マナー）を自分のものとして身に付けたいですね。そして、和食と共に未来へ引き継いでいきたいものです。

### 配膳のしかた



日本では昔から、「右より左の方の位（くらい）が高い」という考え方があります。主食を左に配置するのは、このことに基づいています。米はそれだけ貴重な物だったということです。また、小鉢や小皿に盛り付ける副菜を左に置くのは、左手で持って食べる時に食べやすいためです。日本独自の風習と利便性が合わさって、このような配膳の仕方が定着していったようです。

このようなことに気をつけましょう。

### 茶碗の持ち方



指4本を揃えて器を乗せる。親指は、器の中に入らないようにする。

- ◎ 背筋を伸ばし、正面を向く。
- ◎ 箸を正しく持つ。
- ◎ 茶碗やお椀は持つ。
- ◎ 食器の音を立てない。
- ◎ 口に食べ物を入れたまましゃべらない。

### 岐阜の味を紹介 大豆(フクユタカ)

岐阜県内で作られている大豆の品種で一番多いものは「フクユタカ」です。令和2年度に県内で栽培された大豆の96%を占めています。特徴として、病害に強く栽培しやすいこと、たんぱく質含量が高いことなどが挙げられます。給食ではおなじみの岐福（ぎふ）味噌の原料としてだけではなく、豆腐、油揚げ、納豆、などにも広く利用されています。

### ご家庭で作ってみませんか？「ひじきと大豆の煮物」

<材料4人分>

大豆（水煮）	40g
A { 砂糖	小さじ 2/3
しょうゆ	小さじ 1/3
サラダ油	小さじ 1
ひじき（乾燥）	12g
にんじん	30g
油揚げ	12g
砂糖	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 2
さやいんげん	20g

<作り方>

- ① 大豆はAで下煮する。
- ② ひじきは水で戻して、食べやすい長さに切る。にんじんは千切り、油揚げは油抜きをして短冊切りにする。さやいんげんはゆでて3cmに切る。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、ひじきとにんじんを炒める。
- ④ 油揚げ・砂糖・しょうゆ・水を加えて煮る。
- ⑤ ①とさやいんげんを加えて煮る。