



食卓から始まるしつけ

1日に3回、1年で1000回以上もある食事の時間。マナーをはじめ、四季を感じたり、伝統文化への理解を深めたり、食事を通して子どもたちはさまざまなことを学びます。健やかな心身を育む「食卓のしつけ」について、フードアナリスト・大下さんに聞きました。



大下美幸さん

フードアナリスト、日本簿教育講師。食に関する商品開発やセミナーなどを手掛けるフードコンシェルジュとして県内外で活躍



★日本の文化を伝える「豊かな食卓」を

核家族が進み、家族そろっての大人数の食事も少なくなりつつある昨今。1人で食べる「孤食」や、家族がバラバラの物を食べる「個食」などが増えています。「食卓は家族が集う団らんのある場であると同時に、大切なしつけの場でもあります。食を通して五感を育て、マナーを学ぶ、そんな食卓を心掛けてみましょう」と大下さん。

例えば、食卓での会話の中で「地産地消」や旬の食材に触れて、「食の学びを取り入れてみましょう。今日のお肉は三次産よ」「秋だからサンマがおいしいね」など、ちょっとした会話で十分です。

ランチョンマットや箸置きなどで季節感を伝え、スるのもお薦め。食と季節が結び付く、豊かな食卓が演出できます。

例えば、食卓でのお手伝いから学ぼう。たまには、お子さんと一緒に買い物に行ってみましょう。産地を意識しながら食品を選んだり、栄養バランスの良い献立を一緒に考える中で、自然と選食力が身に付いていきます。

また「一汁三菜の配膳」などは、お手伝いに組み込んでみて。和食のマナーの基本が学べます。

★ピースができれば、箸の練習を始めましょう

役割が決まっているナイフやスプーン、外国の箸などに対し、日本の箸は「すくう」「裂く」「運ぶ」など、なんと2通りのもの役割を持っています。「手の延長」とも言われる日本の箸は、実に繊細な作業を担っています。大切な日本文化として、お子さんにも正しい箸使いを教えましょう」と大下さん。

でも、「いつから箸を持たせたいの?」と疑問に思うママも多いは「すくう」「裂く」「運ぶ」など、なんと2通りのもの役割を持っています。「手の延長」とも言われる日本の箸は、実に繊細な作業を担っています。大切な日本文化として、お子さんにも正しい箸使いを教えましょう」と大下さん。



「ピースサインができれば、親指と中指と薬指と小指の2つの指をロックに分ける力が付いた証拠。箸を持つのもいいというサインです。お子さんがピースを始めたら、ゆっくり練習を始めてみましょう。無理は禁物ですよ。」

マナー違反の箸使い

知っているようで知らないマナー違反の箸使いの代表的なものを紹介。お子さんに教える前におさらいしておきましょう

■ 迷い箸

何を食べようかと迷いながら、器から器へ箸を移すこと

■ 振り上げ箸

箸をブンブンと指揮棒のように振り上げること

■ かみ箸

箸の先をかむこと。子どもに多く見られますが、子どものところからのクセが抜けない大人も...

■ 渡し箸

食事中に箸を休める際、器に箸を渡すように乗せておくこと

■ 受け箸

箸を手に持ったまま、おかわりをする事



一汁三菜の配膳

毎日の食卓、一汁三菜の配膳を正しくできていますか。今さら人に聞けない、基本の基本、一汁三菜の配膳は左の通り。日本人として、覚えておきたいですね