



# 楽しく食べるともっとおいしい

食事をおいしくとるために、気をつけたいことはなんでしょう？

## 楽しい食体験

みんなで一緒に食べる食事の時間は楽しいものです。楽しい気持ちで食事をすると、栄養の消化・吸収がよくなります。楽しく食事をするのは、子どもだけでなく大人になってからもとても大切なことです。楽しく食事するには、どんな工夫ができるか考えてみましょう。



## 食事のマナーを身につけて楽しく食事をしよう

世界には食事のときに使う道具や文化によって、さまざまなマナーがあります。マナーとは、いただく食べものに感謝をし、みんなが気持ちよく食事するためのものです。おはしの正しい使い方や食事時の姿勢、食器の持ち方などを意識して、食事ができる大人になりたいですね。

**やってみよう!** できているものにチェックしよう!

**確認しよう!** こんな食べ方はマナー違反です! **X**





背中を丸めて食器をかかえて食べる

「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつ

くちゃくちゃ音をたてずに食べる

テレビを見たり、本を読みながら食べない

できるようにしよう!

### 背中を丸めて食器をかかえて食べる

ごはんを食べる姿勢が悪いと、見た目が美しくありません。また、食べものの消化吸収が悪くなります。



### テーブルにひじをついて食べる

テーブルにひじをついたり、おはしを持っていない方の手を足に置いたりせず、ごはんを食べましょう。



### うつわを持たずに顔を近づけて食べる

ごはん茶碗は、テーブルに置いたまま顔を近づけず、きちんと手で持ち、うつわを顔の方に持っていきましょう。



### 食事中にトイレに行ったりうろうろ動き回る

食事の前にトイレをすませ、食事中はなるべく席を立たないようにします。



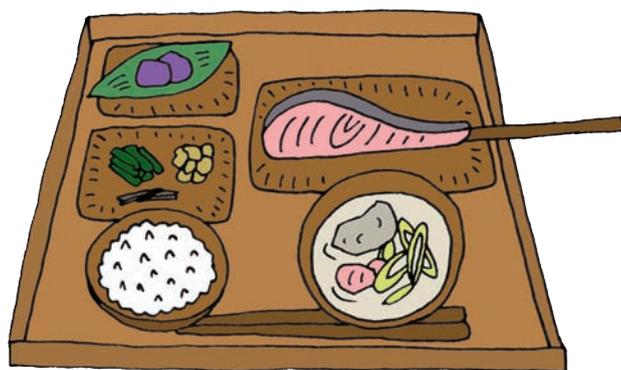
## 感謝の心を忘れないアイヌの食生活

北海道には、大昔からアイヌの人たちがくらしてきました。かれらは自然を大切にしながら、自然といっしょに生きてきました。山ではシカやクマなどのけもの、木の実や山菜、海や川では貝やさけ、ますなどの魚をとって食べていたのです。畑でアワやヒエなどを育てたり、肉や魚をかんそうさせて冬の間のほぞん食にしていました。アイヌの人たちは、山や海などの自然、植物やけもの、鳥や魚などの生きものから人間がつくった道具まで、身のまわりにあるものを神と考えていました。生活できるのは神のまもりのおかげ、食べものは神からあたえてもらったものと考えていたのです。今のようにスーパーや便利な道具はない時代でしたが、自然の中で生きる知恵と、むだな食材を出さずに使いきる感謝の心を持って、豊かな食生活を送っていたのです。



アイヌの家族 (平凡社「日本奥地紀行」日本人のスケッチより)

アイヌ民族は「チセ」と呼ばれる住居の中で、家族そろってごはんを食べていました。オハウと呼ばれる汁物が主食だったそうです。



魚や貝だくさんの汁物に山菜、ヒエやアワなど、アイヌの人たちの食事は栄養バランスがよいものでした。



できることから  
はじめよう!

## 北海道のスローフード運動

ハンバーガーやレトルト食品のように、注文したらすぐに同じ味のものが出てくる料理のことを“ファストフード”と呼びます。どこに住んでいても同じ味が食べられるようになったことで、それぞれの地域特有の食材や伝統的な料理など、特徴のある食文化が消えていこうとしています。「昔から続く伝統をなくしてはいけない」とイタリアでスローフード運動がはじまり、北海道では、「食をささえる農業・農村を未来へと引きつぐ運動として、平成14年に「北海道スローフード宣言」を発表しました。北海道の食材を使った料理をつくり、食生活を見直すことから始めてみましょう。