

配膳と姿勢

上尾市教育委員会
上尾市立中学校給食共同調理場
上尾市学校給食栄養士研究会

今年度の四季の食事のテーマは、「マナー」についてです。

マナーとは、一緒に食事をする人への思いやりや食事づくりに関わってきたすべての人々、生き物への感謝の気持ちを表すものです。みんなが楽しくおいしく食事ができるように、一人一人がマナーを守って食べるようにしましょう。



配膳

大切なお米（ごはん）を中心に食事が成り立っています。昔からの作法では、右手に箸を持ち、左手にごはんの茶碗を持って、食べやすいように左手前に主食を置きます。

配膳の歴史

日本は、弥生時代に稲作が伝わってから、お米を大切にしてきました。年貢という形で、お金のような役割もしてきました。

昔から日本には、「左優位」という伝統があり、大切な主食（ごはん）は左側に置くのが正しい作法です。



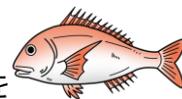
正しい配膳の仕方



【他の料理の置き方】

●魚の料理

尾頭付きの魚は、必ず頭を左にする。



●和え物や小鉢は「天小地大」

上を細く、下を太く山のように盛り付ける。



●飲み物は、右奥

給食でも同じ置き方で盛り付けをします。

【和食の正しい食べ方】

「汁→ごはん→おかず→ごはん→汁」というようにごはんを中心に交互に食べる。

姿勢

正しい姿勢とは、「安全に落ち着いて、食事が食べられる座り方」です。正しい姿勢は見た目が美しいだけでなく、体にもいい食べ方です。

【正しい姿勢のメリット】

- ★消化、吸収力がアップする。
(消化器官の働きがよくなる)
- ★満腹感が得られ、食べ過ぎを防止する。
- ★脳が活性化する。
- ★あごが鍛えられ、瞬発力が向上する。

食器は手に持つ

持って食べるのは、ごはん和汁物。姿勢を保って食べる。

イスに深くすわる

背もたれに寄りかからない。

背筋を伸ばして、テーブルに向って真っすぐに座る

内臓の働きがよくなり、消化能力も高まる。

足は床に着ける

足を揃えて床に着けて座ることで、しっかりよく噛んで食べることができ、脳の血流がアップして、集中力も高まる。

テーブルとの間はこぶし1つ分

近すぎず、遠すぎずの距離を保つ。

