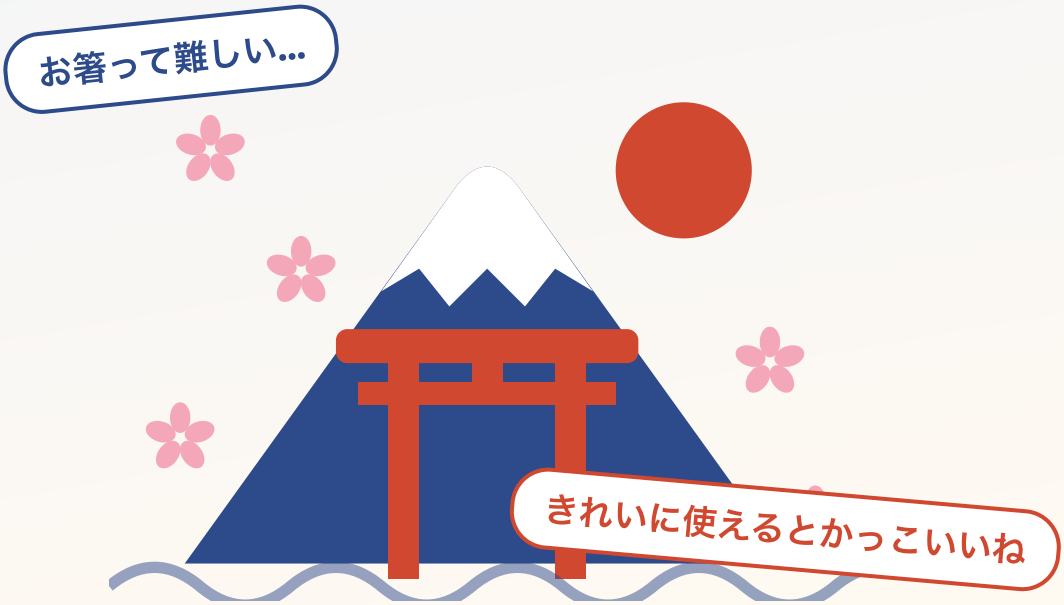
Season 3 | No.29



箸の使い方と食事のマナー

小さな道具にこめられた食のこころ

全30ページ | 無料教材

一般社団法人文化芸術支援協会

この教材の使い方

1 **見て・ふれて・感じる**
写真や実物、動画でも確かめてみましょう。身近な行事や食べ物の中にも、日本文化はたくさんあります。

2 **「なぜ？」を考える**
行事やしきたりには、それぞれ意味や願いがこめられています。由来を知ると、ぐっと面白くなります。

3 **「やってみよう」で体験する**
答えは30ページにあります。家族や地域の人に話を聞くのもおすすめです。地域によるちがいも楽しみましょう。

Ken（ケン）
日本の中学生。地元のお祭りが大好き。

Emma（エマ）
カナダから来た留学生。日本文化を勉強中。

もくじ

箸の入り口 …… 3〜4
正しい箸づかい …… 5〜6
やってはいけない箸づかい …… 7〜8
食べ方の作法 …… 9〜11
食事のこころ …… 12〜15
見る・体験する …… 16〜17
おさらいしよう …… 18〜22
練習しよう …… 23〜25
伝えてみよう …… 26〜28
まとめ …… 29〜30

Lesson
1-2

箸の文化・箸の歴史

箸がどんな道具で、いつごろから使われてきたか知ろう。

箸（はし）は、食べ物をはさんで口に運ぶための、2本1組の道具です。日本の食事では、ほとんどの料理を箸で食べます。
日本で箸が使われはじめたのは、飛鳥時代から奈良時代ごろといわれています。はじめは神様へのお供え物に使う特別な道具として使われ、やがて日常の食事にも使われるようになっていったといわれています。

箸
はし／hashi
食べ物をはさむ、2本1組の道具

箸づかい
はしづかい／hashizukai
箸の使い方やあつかい方

ポイント

- 箸は、日本だけでなく、中国や韓国など、アジアの国々でも広く使われています。
- 古くは、1本の竹を折り曲げたピンセットのような形の箸もあったといわれ、長い年月をかけて今の形になったとされています。

やってみよう

1. 家で使っている箸の形や色を観察してみよう。

ワンポイント 箸を正しく使えるようになると、食事の時間がもっと楽しくなります。

書いて覚えよう

 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson 3

箸の種類

箸にはいろいろな種類があることを知ろう。

箸のいろいろ

塗り箸　割り箸　取り箸　祝い箸　菜箸

材料や形、使う場面によって、さまざまな種類があります。

ポイント

- ふだんの食事用のほか、料理を取り分ける箸や、お祝いの席で使う箸など、目的によって使い分けられます。
- 木・竹・プラスチックなど、材料もさまざまです。

やってみよう

1. 家にある箸の種類を1つ書いてみよう。＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson
4-5

正しい箸の持ち方・箸の動かし方

基本の箸の持ち方と、きれいにはさむコツを知ろう。

箸の持ち方

① 上の1本を、えんぴつのように親指・人さし指・中指で持つ。② 下の1本は、親指のつけ根と薬指で支えて固定する。③ 上の箸だけを動かして、はさむ。

ポイント

- 下の箸は動かさず、上の箸だけを動かすのが基本です。
- 箸先を大きく開きすぎず、小さく動かすときれいにはさめます。
- はじめはうまくいかなくても、少しずつ練習すれば身につきます。

やってみよう

1. 家にある小さな豆や丸いものを、箸ではさむ練習をしてみよう。

ワンポイント 練習には、乾いた豆やスポンジなど、つぶれても困らない物を使うと安心です。

書いて覚えよう

 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson 6

箸置き

箸置きの役割を知ろう。

箸置き

はしおき／hashioki

箸を置くための小さな道具

ポイント

- 箸置きは、箸先をテーブルや食器に直接つけないようにするための道具です。
- 季節や料理に合わせた形の箸置きを楽しむ習わしもあります。

やってみよう

1. 箸置きがないとき、どうすればよいか考えてみよう。＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson
7-8

嫌い箸・迷い箸・刺し箸

避けたい箸の使い方を知ろう。

名前	どんな使い方
迷い箸	どれを食べようか箸を料理の上で動かし迷うこと
刺し箸	食べ物に箸を突き刺して食べること
ねぶり箸	箸先をなめること
さし箸	箸で人や物を指し示すこと

ポイント

- これらは「嫌い箸（きらいばし）」と呼ばれ、見た目や周りへの配慮から避けたい箸づかいとされています。
- 知らずにやってしまうこともあるので、意味を知っておくと安心です。

やってみよう

1. この中で、気をつけたいと思った箸づかいを1つ書こう。＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson 9

渡し箸・寄せ箸

もう2つの避けたい箸づかいを知ろう。

渡し箸

どんな形

食器の上に箸を渡すように置く

なぜ避ける

食事が終わったという意味にもとれるため

寄せ箸

どんな形

箸で器を自分の方に引き寄せる

なぜ避ける

見た目があまりよくないとされる

ポイント

- 器を動かしたいときは、箸ではなく手で持ってから動かすとよいとされています。

やってみよう

1. 器を動かすとき、どうすればよいか書こう。＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson
10-11

器の持ち方・汁物のいただき方

器の正しい持ち方と、汁物の食べ方を知ろう。

ポイント

- ごはん茶わんや汁わんなど、手で持てる器は、片手で持ち上げて食べるのが基本とされています。
- おわんは両手で持ち上げ、直接口をつけて、具は箸で、汁は器を傾けながらいただきます。
- 大きなお皿など、持ち上げにくい器は、置いたまま食べることが多いです。

やってみよう

1. 家で使っている茶わんやおわんを、正しく持てるか試してみよう。

書いて覚えよう

Lesson
12

ごはんのいただき方

ごはんの食べ方を知ろう。

ポイント

- ごはん茶わんは左手で持ち、箸でひと口ずつ食べるのが基本とされています。
- 茶わんを持ったまま、口に近づけて食べると食べやすく、こぼしにくくなります。
- 最後の一口まで、ていねいに食べる心がけも大切にされています。

やってみよう

1. ごはんを食べるとき、茶わんをどう持っているか意識してみよう。

書いて覚えよう

Lesson
13-14

魚の食べ方・めん類の食べ方

魚とめん類の食べ方のコツを知ろう。

魚の食べ方

上から順に
頭に近い方から食べ進める

骨をよける
骨は皿のはしによせておく

めん類の食べ方

すすって食べる
音を立てて食べることが多い

れんげを使う
汁はれんげで飲むこともある

ポイント

- 魚は裏返さず、上の身を食べ終えたら骨をとって下の身を食べるとされています。
- めん類は、すすって食べることがマナー違反とされない、日本ならではの食べ方です。

やってみよう

1. 魚料理やめん類を食べるとき、意識してみたいことを書こう。

書いて覚えよう

Lesson 15

いただきますとごちそうさま

食事のあいさつのことばの意味を知ろう。

いただきます

itadakimasu

食事の前に、命や作った人に感謝することば

ごちそうさま

gochisosama

食事のあとに、感謝を伝えることば

ポイント

- 「いただきます」には、食材となった命や、作ってくれた人への感謝の気持ちがこめられているといわれています。
- 手を合わせてあいさつすることも多く見られます。

やってみよう

1. 食事のあいさつを、声に出して言ってみよう。

書いて覚えよう

Lesson
16-17

食事中の会話・お店でのマナー

食事中の会話と、外食のときの気をつけたい点を知ろう。

ポイント

- 口の中に食べ物が入っているときは、話すのを少し待つとよいとされています。
- お店では、置いてある箸置きや紙ナプキンを使うと、テーブルをきれいに保てます。
- 食べ終わったら、箸を箸置きにそろえて置くと、きれいな印象になります。

Ken
口に食べ物が入っているときは、話すのを待った方がいいよ。

Emma
そうなんだ。お店でも気をつけてみるね。

やってみよう

1. 食事中や外食で気をつけたいことを1つ書こう。＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson 18

箸の練習

箸の使い方を、実際に練習してみよう。

箸で豆を運ぶ練習

① 小さな豆やビーズを、お皿に用意する。② 箸で1つずつはさんで、別のお皿に運ぶ。③ 落とさずに運べた数を数える。

ポイント

- 続けて練習すると、少しずつ箸の動かし方が身についていきます。
- 小さい子どもが練習するときは、口に入れて危なくないものを選びましょう。

ワンポイント 豆やビーズなど小さい物を使うときは、口に入れないよう、大人が見守りましょう。

書いて覚えよう

 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson 19

食事のマナーの心

マナーの根っこにある考え方を知ろう。

ポイント

- 食事のマナーは、細かい決まりを守ること自体が目的ではなく、いっしょに食べる人が気持ちよく過ごせるようにするためのものです。
- 作った人や食材への感謝の気持ちも、マナーの土台にあるといわれています。
- 地域や家庭によって、細かい習わしにちがいがあることも知っておきましょう。

やってみよう

1. 食事のマナーで、いちばん大切だと思うことを1つ書こう。

書いて覚えよう

 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson 20

写真や実物を見てみよう

身近な箸や食器を観察してみよう。

さがしてみよう

塗り箸　割り箸　箸置き　祝い箸　茶わん・おわん

家にある箸や食器を、実際に手にとって観察してみましょう。

ポイント

- 箸の形や長さ、材料を見比べると、さまざまな工夫に気づけます。

やってみよう

1. 家にある箸を1つ選んで、気づいたことを書こう。

書いて覚えよう

Lesson 21

体験してみよう

食事の作法を、実際に体験してみよう。

正しい箸の持ち方に挑戦しよう

① 教材の持ち方を見ながら、箸を持ってみる。② 小さな物をはさむ練習をする。③ 家族に見てもらい、感想をもらう。

ポイント

- 1食の中で、少しずつ意識するところから始めると続けやすいです。
- できないところがあっても、あせらず練習を重ねましょう。

書いて覚えよう

 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson 22

由来と意味をおさらい

箸づかいの言葉の意味をおさらいしよう。

言葉	意味
迷い箸	どれを食べるか箸を動かして迷うこと
刺し箸	食べ物に箸を突き刺すこと
渡し箸	食器の上に箸を渡すように置くこと
箸置き	箸を置くための道具
いただきます	食事の前の感謝のことば

ポイント

- 由来を知ると、なぜそのマナーがあるのか納得しやすくなります。

やってみよう

1. この中から1つえらび、家族に説明してみよう。

書いて覚えよう

 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson 23

地域によるちがい

箸や食事のマナーは、地域や家庭でちがいがあります。

ちがいの例	内容
箸の長さ	地域や家庭によって好まれる長さがちがう
祝い箸の使い方	お正月の食事で使う地域や家庭がある
細かい作法	家庭ごとに教わる内容が少しずつちがう

ポイント

- 「日本では必ずこうする」と決めつけず、地域や家庭によるちがいを大切にしましょう。

やってみよう

1. 自分の家で教わった箸のマナーを1つ書こう。

書いて覚えよう

Lesson 24

昔と今をくらべよう

箸の文化は、時代とともに少しずつ変わってきました。

昔

家庭でていねいに教わる
小さいころから練習していた

木や竹の箸が中心
自然の材料が多かった

今

外食でも意識される
お店でもマナーが大切にされる

さまざまな材料の箸
プラスチックなども使われる

ポイント

- 形や材料は変わっても、感謝の心やまわりへの配慮は、今も受けつがれています。

やってみよう

1. 家族に、昔と今で変わったと感じることを聞いてみよう。

書いて覚えよう

Lesson 25

よくある疑問

箸についての、よくある疑問に答えます。

疑問	こたえ
左利きでも同じ持ち方？	左手で持つ場合も、基本の動かし方は同じとされています。
割り箸はなぜ割る？	1度も使われていない清潔さを表すためといわれています。
祝い箸はふだんと何がちがう？	両端が細くなっており、神様と人が両方使うためといわれています。

ポイント

- わからないことは、家の人に聞いたり、調べたりしてみましょう。

やってみよう

1. ほかに知りたい疑問があれば書いてみよう。

書いて覚えよう

Lesson 26

マナーと注意点

食事のマナーで気をつけたいことをまとめよう。

ポイント

- 嫌い箸に気をつけながらも、ゆったりとした気持ちで食事を楽しみましょう。
- まわりの人に食べ物を分けるときは、直接箸から箸へ渡さないようにしましょう。
- 食べ終わったら、箸を箸置きにそろえて置きましょう。

ワンポイント 箸から箸へ食べ物を渡すことは、お葬式の作法と重なるため避けられています。

やってみよう

1. 食事のとき、これから気をつけたいことを1つ書こう。＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson 27

用語をおさらい

この教材で出てきた言葉を確認しよう。

箸の基本

- ☐ **箸**
  食べ物をはさむ道具
- ☐ **箸づかい**
  箸の使い方
- ☐ **箸置き**
  箸を置く道具

避けたい箸づかい

- ☐ **迷い箸**
  箸を動かして迷うこと
- ☐ **刺し箸**
  食べ物に箸を刺すこと
- ☐ **渡し箸**
  食器に箸を渡すように置くこと

食事のあいさつ

- ☐ **いただきます**
  食前の感謝のことば
- ☐ **ごちそうさま**
  食後の感謝のことば

食べ方の作法

- ☐ **汁物のいただき方**
  おわんを持ち直接口をつける
- ☐ **魚の食べ方**
  上から順に食べ進める
- ☐ **めん類の食べ方**
  すすっていただく

ワンポイント 覚えた言葉に✓をつけよう。マナーを知ると、食事がもっと気持ちよくなります。

書いて覚えよう

 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson 28

復習クイズ

ここまでの内容をチェックしよう。

1. 言葉と意味を線でむすぼう

箸置き	●	● ア. 食器に箸を渡すように置くこと
いただきます	●	● イ. お祝いの席で使う箸
ごちそうさま	●	● ウ. 箸を置くための道具
祝い箸	●	● エ. 食前の感謝のことば
渡し箸	●	● オ. 食後の感謝のことば

2. 避けたい箸づかいを3つ書こう

1. _____
2. _____
3. _____

書いて覚えよう

Lesson 29

ふり返りチェック

できるようになったことを確かめよう。

☐	**箸の正しい持ち方を知っている**	上の箸だけ動かす
☐	**避けたい箸づかいを1つ以上言える**	迷い箸など
☐	**食事のあいさつの意味を説明できる**	いただきますなど
☐	**器の正しい持ち方を知っている**	両手で支える
☐	**箸づかいを実際に練習した**	豆をはさむ練習など

ポイント

- ✓がつかなかった項目は、もう一度そのページを読み返してみましょう。

書いて覚えよう

Lesson 30

家族や友だちに話してみよう

学んだことを、身近な人に話してみよう。

気をつけたい箸づかい	
好きな箸の種類	
練習してみたいこと	
家族に伝えたいこと	

Emma の例

気をつけたい箸づかい 迷い箸／好きな箸の種類 塗り箸／練習してみたいこと 豆をはさむ練習／家族に伝えたいこと 箸置きをきちんと使うこと

ポイント

- 話すときは、なぜそのマナーがあるのかも伝えると、より伝わりやすくなります。

書いて覚えよう

 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson 31

英語で紹介してみよう

箸の文化を、英語でも紹介してみよう。

We use chopsticks to eat most Japanese food.

ウィー ユーズ チョップスティックス トゥ イート モウスト ジャパニーズ フード

ほとんどの和食を箸で食べます、という意味

Please don't stick chopsticks into food.

プリーズ ドント スティック チョップスティックス イントゥ フード

食べ物に箸を突き刺さないでください、という意味

ポイント

- 外国の人に説明するときは、なぜそのマナーがあるのかも一緒に伝えると伝わりやすくなります。

やってみよう

1. 上の表現を使って、友だちに箸のマナーを紹介してみよう。

書いて覚えよう

Lesson 32

もっと知りたい人へ

食事のマナーの世界は、まだまだ広がっています。

もっと知りたい人へ

本で
箸や和食のマナーの本を読む

家庭で
毎日の食事で練習する

お店で
外食のときに意識してみる

次に学びたいテーマ

和食の特徴
和食全体の考え方

和菓子
季節を味わう菓子文化

郷土料理
地域に伝わる料理

ポイント

- この教材の次におすすめなのは「和食の特徴」。食文化について、さらにくわしく学んでいきます。

書いて覚えよう

Lesson 33

学んだことをまとめよう

この教材で学んだことを、自分の言葉でまとめよう。

まとめ　自分の言葉で書こう

1. 箸の使い方で大切だと思うことは？ _____
2. いちばん印象に残ったマナーは？ _____
3. これから続けたい練習は？ _____

箸の使い方ミッションカード

MISSION 1
正しい箸の持ち方を練習する

MISSION 2
避けたい箸づかいを家族に教える

MISSION 3
食事のあいさつを声に出して言う

MISSION 4
食事のあと箸をきちんとそろえる

できたミッションに✓をつけよう：　☐1　☐2　☐3　☐4

書いて覚えよう

Lesson 34

箸の使い方と食事のマナーチャレンジ

教室の外でも、箸のマナーはすぐに実行できます。

練習しよう

正しい**箸の持ち方**で食事をしてみる

気をつけよう

嫌い箸をしないよう意識する

伝えよう

食事のあいさつの意味を家族に話す

こたえ

L28 箸置き→ウ いただきます→エ ごちそうさま→オ 祝い箸→イ 渡し箸→ア　2. 迷い箸 ／ 刺し箸 ／ 渡し箸

L33 （例）箸は食べ物をはさむ道具で、正しい使い方には食事を大切にする心がある。

書いて覚えよう

箸の使い方と食事のマナー（Season 3 ｜ No.29）
発行：一般社団法人文化芸術支援協会
この教材の著作権は一般社団法人文化芸術支援協会に帰属します。個人の学習および家庭内での利用に限り、閲覧・保存・印刷ができます。
有料の講座・塾・研修での使用、販売・再配布、改変しての公開、生成AIへの入力などの商用利用は禁止しています。
くわしくは当協会ウェブサイトの「ウェブサイト利用規約」をご覧ください。