

マナーを身に付けて 楽しく食事をしましょう

食事マナーというと、堅苦しいものと思いませんか。本来、食事マナーとは人に迷惑を掛けずにみんなが楽しく食事をするためのものです。マナーを守って食事をすると、見た目にも美しいだけでなく、合理的であることが多いのです。基本的な食事マナーが守れているか、チェックしてみましょう。



①食事の前に手を洗っていますか

寒くなると水が冷たくなり、手洗いがおろそかになりがちです。手には、目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌などが多く付着しています。

ノロウイルスや風邪の予防のためにも、石けんを使って丁寧に手を洗い、清潔なタオルで拭きましょう。

きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、爪、手首もよく洗って、水で洗い流します!

②正しい姿勢で食べていますか

よい姿勢とは、テーブルと体の間をこぶし1つ分くらい空け、椅子にきちんと腰掛けて背すじをまっすぐ伸ばした状態です。

③「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができていますか

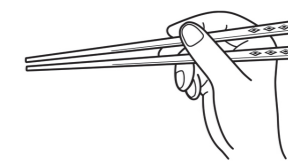
「いただきます」は、動植物の命をいただくことへの感謝の気持ちを表します。「ごちそうさま」は、生産者や料理を作ってくれた人々への感謝の言葉です。

感謝の気持ちを込めてあいさつをするようにしましょう。

④正しい箸の持ち方ができていますか

お箸を正しく持つと手指に負担が掛からず、食べ物がはさみやすいため、とても食べやすくなり、周囲にも好印象を与えます。間違った持ち方や使い方では慣れてしまうと、正しい持ち方や使い方に直すのに大変苦労します。

子どものうちに正しい箸使いをしっかりと身に付けておきましょう。



正しい箸の持ち方

⑤マナー違反をしていませんか

周りの人を不愉快にさせてしまうマナー違反、あなたは大丈夫ですか。



口に食べ物が入ったままおしゃべりする



がちゃがちゃと食器の音を立てる



肘を突いて食べる



食事中にふざけくさい話をする



食事中に席を立つ



【家族そろって食事をしましょう】

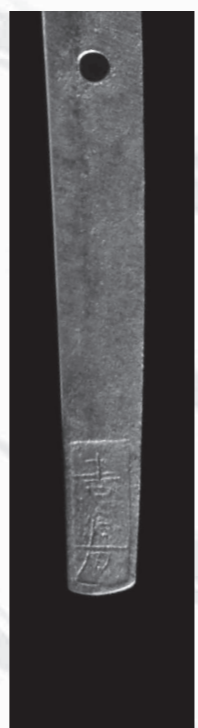
家族そろって食事を食べる割合が年々低くなっています。市内の幼稚園・保育園に通う5歳児がいる家庭へのアンケート結果（平成27年）では、朝食を家族そろって食べる割合が、平成23年の19.6%から14.3%に、夕食を家族そろって食べる割合が、平成23年の47.5%から37.0%に減っています。

生活パターンの変化から、家族そろっての食事が難しくなっていますが、家族で食卓を囲んだ時は食事マナーを子どもに伝えるよいチャンスです。家族そろっての食事を楽しみましょう。

刀匠と名将シリーズ 2 福岡一文字吉房と東郷平八郎



巻之百十九



吉房の額銘

鎌倉時代、刀剣史上最も華麗な重花丁子という刃文を創案したのが福岡一文字派の刀匠たちです。その中でも作品が多く残りがつ、名品の多い刀匠に「吉房」がいました。

現在国宝に指定されている刀剣111口のうち、備前刀が55口。そのうち、吉房の作は国宝5口、重要文化財3口指定されています。

最も有名な作品は「岡田切」と号の付いた御刀で、戦国時代の天正12（1584）年、小牧長久手の戦いの時、織田信長の息子である織田信雄が、裏切りを画策したとして家臣の岡田重孝を斬り伏せたことから名付けられました。

吉房の太刀と東郷平八郎

今回ご紹介する御刀は、日露戦争時にロシアのバルチック艦隊を撃滅した東郷平八郎元帥の佩刀です。当時、東宮（後の大正天皇）が東郷元帥に下賜した御刀で、東郷元帥は三笠の艦上において常に携帯していたといわれています。現在は東郷神社（東京都渋谷区）の所蔵にて、重要文

化財に指定されています。

吉房は、初代を平安時代末期の文治3（1187）年生まれを最も古い生年とし、鎌倉時代後期の弘安（1287）ごろまでに三代いたとされています。中でも初代の作に名品が多く、その初代は後鳥羽上皇が宮中で作刀する折に鍛冶指導した二十四番鍛冶の一人に選出されています。

また、同じ備前国一文字派の刀匠の中で、則房と信房を

吉房の太刀の見どころ

本作は、吉房の作品の中でも刃文が華やかな作風で、丁子刃や互の目刃、尖り刃などが交じりあった変化の激しい刃文が見どころです。

初代は長寿であつたらしく、銘も字の太さや刻し方などが

加齢とともに変化したとされていますが、その変遷についてはまだまだ研究途上です。

本作の作られた当初の姿は、あと20センチほど長大であったと考えられ、江戸時代ごろに全体の寸法を短くするために、茎（日本刀の持つ部分）側から切り落とされ、刃のあった部分を削って、現在の持つ部分が作り直されています。これを「大磨上」といいます。これを「大磨上」といいます。刻されていた銘が、切り落とされ無銘となるのを惜しんで、銘の部分だけを額縁のような形ではめ込み仕立て直されています。これを「額銘」といい、短くする折にこれだけ手間暇をかけてあるのは、それだけ貴重な御刀と認識されていたからでもあります。

本作は備前長船刀剣博物館で現在開催中の特別展「備前刀剣王国」で展示しています。

重要文化財 太刀 額銘 吉房 (東郷神社所蔵)