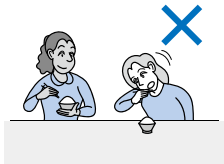


にほんぶんか  
日本文化コラム ③  
にほんしょくじ  
日本の食事マナー

日本での生活に慣れてきたら、日本の食事マナーで食事をしてみましょう。日本人の友だちと食事をするときに、教えてもらうのもいいですね。アジアの国の人はお箸を使う文化ですし、お寿司などの日本食が海外でも食べられていることもあり、外国人でもお箸を使える人は多くいます。ここでは日本の食事マナーを確認してみましょう！

わんうつわもち  
椀や器を持つ

和食のときは、ご飯茶碗や味噌汁の椀や皿などを手で持ち上げて食べます。持たずに食べたり、皿に身を乗り出して口が料理を「迎えに行く」ことは「大食い」といい、行儀が悪いことになります。和食以外の料理や、和食でも大きい皿は、持たずに食べます。

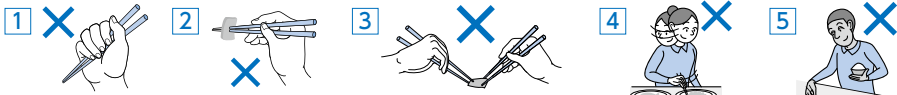


きらいさ  
嫌い箸

箸の使い方のルールは日本人でも覚えきれないほどたくさんあります。

食事は楽しく食べるのが一番良いのですが、日本文化の一つとして、和食を食べるときは日本のマナーを体験してみてくださいね。

1. 握り箸 二本の箸を握って食べること。
2. 突き箸・刺し箸 料理に箸を突き刺して食べること。
3. 合わせ箸・箸渡し 箸から箸へ料理を渡すこと。
4. 迷い箸 どの料理を口にしようかと迷い、料理の上で箸を動かすこと。
5. 寄せ箸 箸で遠くの食器を手元に引き寄せること。



せんぱい  
先輩からのアドバイス



おそばを食べるとき、音をたてて食べる日本人にびっくりした！日本では、おそばやうどん、ラーメンなどの麺類は少し音を立てても良い。しかし、同じ麺類でもパスタは、音をたてて食べると日本でもマナー違反なので注意して！

ジャパニ संस्कृति स्तम्भ ③  
जापानी खाना खाने तरिका

तपाईं जापान बसाइमा अभ्यस्त भएपछि, तपाईंले जापानी खाना खाने तरिकाहरू सिक्न महत्त्वपूर्ण हुन्छ। खाना खाने उचित शिष्टाचार सिक्ने राम्रो तरिका भनेको जान-पहिचानका जापानी व्यक्तिसँगै बसेर खाना खानु र तिनीहरूको खाना खाने तरिका निरीक्षण गर्नु हो। हालैका वर्षहरूमा जापानी खाना विश्वभरी नै एकदमै प्रसिद्ध भएको छ, त्यसैले एशिया बाहिरका धेरै नै व्यक्तिहरू छन् जसले खाना खान चपस्टिकको प्रयोग गर्छन्। चपस्टिकहरू चीन र कोरिया सहित धेरै एशियाली राष्ट्रहरूमा पनि प्रयोग गरिन्छन्, त्यसैले तिनीहरूले सिकुनुपर्ने एकमात्र कुरा भनेको खाना खाने बानीका भिन्नताहरू मात्र हुन्। हामी यहाँ जापानी खाना खाने आधारभूत तरिका बारेमा छलफल गर्नेछौं!

कचौरा वा प्लेटहरू समात्ने

तपाईंले जापानी खाना खाँदा, भारतको कचौरा वा मिसो सुपको कचौरालाई हातमा समात्नुहोस्। कचौरालाई टेबलमा राखेर खाना खान आगडि झुकुनु नराम्रो व्यवहार हो। यसलाई "inugui" (कुकुरले जसरी खाने) भनिन्छ र तपाईंले खानालाई जिब्रोले चाट्न आफ्नो मुखलाई खानामा लैजाने भन्ने अर्थ दिन्छ। यद्यपि, तपाईंले गैर-जापानी खाना खाँदा वा ठूलो प्लेटबाट जापानी खाना खाँदा भने प्लेट समात्नु पर्दैन।

Kiraibashi (खराब चपस्टिक शिष्टाचार)

चपस्टिकहरूको प्रयोग गरी खाना खानका लागि धेरै संख्यामा नियमहरू छन्। जापानीहरूले पनि सबै नियमहरू याद गर्न बढी नै मिहिनेत गर्नुपर्छ। तपाईंको खानाको मजा लिन महत्त्वपूर्ण हुन्छ तर सधैं आफ्ना व्यवहारहरू शिष्ट राख्न याद राख्नुहोस्। जापानी खाना खाने सही शिष्टाचारको निरीक्षण गर्नु जापानी खाना खाने संस्कृतिको महत्त्वपूर्ण पक्ष हो।

1. Nigiribashi  
खाना खान चपस्टिकको जोडीलाई हातले समात्ने
2. Tsukibashi/Sashibashi  
तपाईंको चपस्टिकहरूको मद्दतले तपाईंको खाना समात्ने
3. Awasebashi/Hashiwatashi  
तपाईंको चपस्टिकबाट अन्य व्यक्तिको चपस्टिकमा सिधै खाना दिने
4. Mayoibashi  
तपाईंले कुनै खाना खाने भनेर निर्णय गर्न तपाईंका चपस्टिकहरूलाई खानाहरू माथि राख्ने
5. Yosebashi  
खानाको प्लेटलाई तपाईं तर्फ तान्न तपाईंको चपस्टिकहरूको प्रयोग गर्ने

अग्रज (सेम्प्राई) को सुझाव



जापानीहरूले सोबा पिउँदा आवाज निकालेको देखेर म आश्चर्यमा परें। जापानमा, तपाईंले सोबा, उडोन र रामेन जस्ता चाउचाउ खाँदा धेरै आवाज निकालेर खानु ठीकै हुन्छ। तर पास्ता चाउचाउ भएपनि तपाईंले पास्ता खाँदा आवाज निकालेर खानु नराम्रो शिष्टाचार मानिन्छ।

## Mục văn hóa Nhật Bản ③

### Cách ăn ở Nhật Bản

Khi đã quen với cuộc sống ở Nhật Bản, bạn hãy thử dùng bữa theo kiểu Nhật Bản. Học hỏi cách dùng bữa khi ăn với bạn bè người Nhật cũng rất tốt. Người Châu Á có văn hóa sử dụng đũa, dù ở nước ngoài cũng có thể ăn món ăn Nhật Bản như sushi, v.v..., rất nhiều người nước ngoài biết sử dụng đũa. Bây giờ bạn hãy thử dùng bữa theo kiểu Nhật Bản nhé!

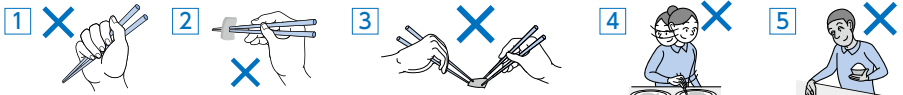
#### ■ Cẩm chén, bát lên khi ăn

Khi ăn cơm kiểu Nhật, phải cầm chén gỗ đựng cơm, súp miso, và đĩa v.v... bằng tay rồi mới ăn. Nếu ăn mà không cầm chén lên, bạn phải cúi người xuống đĩa, để cho miệng "đón lấy" đồ ăn, việc này được gọi là "ăn như loài chó", và là hành vi ứng xử xấu. Khi ăn món không phải món Nhật, hay dù ăn món Nhật nhưng đựng trong đĩa lớn, thì không cần cầm lên để ăn cũng được.

#### ■ Những điều cấm kỵ khi dùng đũa

Có rất nhiều quy tắc trong cách dùng đũa mà ngay cả người Nhật cũng không thể nhớ hết được. Trong bữa ăn thì việc ăn uống một cách thoải mái là điều quan trọng nhất, nhưng khi thưởng thức ẩm thực Nhật Bản bạn cũng hãy trải nghiệm cách ăn của Nhật Bản nhé, đây là một trong những nét văn hóa của Nhật Bản.

1. Nigiri bashi (Nắm đũa)  
Nắm 2 đũa khi ăn.
2. Tsuki bashi, Sashi bashi (Cắm đũa, chọc đũa)  
Cắm, chọc đũa xuyên qua thức ăn
3. Awase bashi, Hashi watashi (Gắp đũa, trao đũa cho nhau)  
Trao thức ăn từ đũa người này sang đũa người kia
4. Mayoi bashi (Vọc đũa)  
Hành động đũa đũa qua lại trên món ăn, do dự không biết ăn món nào.
5. Yohei bashi (Kéo đũa)  
Dùng đũa kéo bát đĩa ở xa lại gần phía mình.



## ဂျပန်ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာနှင့်ပတ်သက်သော ③

### ဂျပန်တို့၏ စားသောက်ပိုင်းယဉ်ကျေးမှု

ဂျပန်ရှိ နေထိုင်မှုနှင့် နေသားကျလာပါက ဂျပန်တို့၏ စားသောက်ပိုင်းယဉ်ကျေးမှုနှင့် စားသောက်ကြည့်ကြရအောင်။ ဂျပန်လူမျိုးသူငယ်ချင်းများနှင့်အစားအသောက် စားသောက်အခါမျိုးတွင် သင်ယူတာလည်း ကောင်းပါသည်။အာရှနိုင်ငံများမှလူများသည် တူအသံပြုသောယဉ်ကျေးမှုဖြစ်ပြီး ဆွန့်ကဲ့သို့သောဂျပန်အစားအစာများကို နိုင်ငံခြားတွင်လည်း စားနိုင်သောနေရာများလည်းရှိပြီး နိုင်ငံခြားသားများလည်း တူသံနိုင်သောသူများမှာလူပါသည်။ ဒီနေရာမှာ ဂျပန်တို့၏စားသောက်ပိုင်းယဉ်ကျေးမှုကို လေ့လာကြရအောင်။

#### ■ ပန်းကန်လုံးများနှင့် ပန်းကန်ပြားများ ကိုင်တွယ်ခြင်း

ဂျပန်ရှိရာအစားအစာစားသောက်အခါတွင် ထမင်းထည့်သော ပန်းကန်လုံးနှင့်မိသိုဟင်းရည်ထည့်သော ပန်းကန်လုံးနှင့် ပန်းကန်ပြားစသည်တို့ကိုလက်နှင့်ကိုင်၍ စားသုံးရပါသည်။ လက်နှင့်ကိုင်ဘတ်စားခြင်း၊ ပန်းကန်ပြားကို ကိုယ်ထိတင်၍ ဝါစပ်ကဟင်းဆီသို့ "ရောက်တွင်ခြင်း"သည် "ခွစောနည်း" ဟုခေါ်ပြီးမကောင်းသော အပြုအမူဖြစ်ပါသည်။ ဂျပန်ရှိရာ အစားအစာအပြင် ဟင်းလျာများ၊ဂျပန်ရှိရာအစားအစာဖြစ်စေကာမူ ပန်းကန်ပြားအကြီးကြီးနှင့်ဆိုင်လျှင် မကိုင်ဘတ်စားသုံးရပါသည်။

#### ■ ဒိရိုင်အို ဘရှိ (တူကိုင်မကျွမ်းကျင်ခြင်း)

တူအသံပြုစားသုံးခြင်းများသည် ဂျပန်လူမျိုးများပင် မမှတ်မိနိုင်လောက်အောင် များပြားလှပါသည်။ အစားအသောက်သည် ပျော်ရွှင်စွာစားသောက်ပါက အကောင်းဆုံးဖြစ်သောကြောင့် ဂျပန်ယဉ်ကျေးမှုတစ်ခုအနေဖြင့် ဂျပန်ရှိရာ အစားအစာစားသောက်အခါတွင် ဂျပန်တို့၏ အပြုအမူများကို အတွေ့အကြုံယူကြည့်ကြည့်ပါ။

1. နိုရိဘရှိ တွန့်ခရာငင်းကိုဆိုင်ကိုင်၍ စားခြင်း။
2. ဆုခိဘရှိ၊ ဆရှိဘရှိ ဟင်းလျာများကို တူဖြင့် ထိုးဆွ၍ စားသောက်ခြင်း။
3. အဝဆိဘရှိ ဟရှိဘရှိ တူတစ်ခုတစ်ခုသို့ ဟင်းလက်ဆင့်ကမ်းပေးခြင်း။
4. မရောအိဘရှိ မည်သည့်ဟင်းကိုစားရမလဲဟု တွေ့နေပြီး ဟင်းလျာပတ်တေ့သွားခြင်း။
5. ရော်ဆိဘရှိ တူဖြင့် အဝေက အစားအသောက်ပန်းကန်ကို လက်လှမ်းမီအောင် လှမ်းဆွဲခြင်း။

#### ■ စီနီယာများထံမှ အကြံပြုချက်

ခေါက်ဆွဲစားသောက်အခါ အသံပြည်အောင်စားသော ဂျပန်လူမျိုးများကို အံ့ညွဲအံ့ညွဲသည်။ ဂျပန်တွင် အိမ်ထိုင်ခေါက်ဆွဲနှင့် အုန်းခေါက်ဆွဲ ရှာဖွေခေါက်ဆွဲ စသည် ခေါက်ဆွဲအမျိုးအစားများမှာ အသံအနည်းလေးသာပြည်အောင် စားလျှင်လည်းရပါသည်။ သို့သော် ခေါက်ဆွဲအမျိုးအစားများ တွေ့သော်လည်း ဝါစောခေါက်ဆွဲမှာမှ အသံပြည်အောင်စားလျှင် ဂျပန်မှာလည်း မကောင်းသော အပြုအမူ ဖြစ်သောကြောင့် သတိပြုပါရန်။

#### ■ Lời khuyên từ những người đi trước

Tôi đã rất ngạc nhiên khi người Nhật ăn mì soba phát ra âm thanh lớn! Ở Nhật, có thể phát ra âm thanh nhỏ khi ăn mì sợi như soba, udon, ramen, v.v... cũng được. Tuy nhiên, cũng là 1 loại mì sợi nhưng khi ăn pasta làm phát ra âm thanh lớn lại là điều vi phạm cách cư xử ở Nhật!