

知ろう☆ 400劇場



2K 櫻田 泰希 2L 榎本 零士

《テーブルマナー講習会感想》

私は、人並みにマナーを知っていると思っていたけど、この講習を受けてみて、自分が正しいと思っていたものが間違っていたり、普段は使わないが、大人になり、コース料理を食べるときに適切な役に立つ、料理の食べ方等を知れたのでよかったです。また、料理だけではなく、荷物の置き方からお皿の置き方の意味や、お花が飾られている意味なども知ることが出来ました。はじめはこの講習を受ける前はとても緊張していましたが、講習の先生や、回りの人のお話で緊張が解けたと思いました。そして、料理は、大勢で、少しお話しながら、味わって食べることが一番良いと思いました。とても良い体験が出来たので、身近な人にも教えてあげたいと思います。

1F 遠藤 志華

テーブルマナー講習会

浦和学院高等学校では年に1回、各学年で希望者を募り、テーブルマナー講習会に参加しています。今年度は、7月23日(火)に女子栄養大学駒込キャンパスにて行われました。今年度も多くの生徒が参加してくれました。テーブルマナーを学ぶだけでなく、自分たちが使うテーブルに飾るお花をいける、フリザーズフラワーによるフラワーアレンジメントも行いました。

●講習会で学んだこと

～Point1 セッティングの基本～

テーブルに必ずあるアイテムは3つあります。

- ①テーブルリネン・・・テーブルリネンは食卓に用いる布製品のことです。テーブルクロスやナフキンを指します。
- ②テーブルウェア・・・テーブルウェアは食べ物や飲み物を食べるために使う食器やカトラリー(スプーンやフォークなど)のことです。
- ③フィギュア・・・フィギュアは演出に使うものの事で、お花やナフキンリング(ナフキンを卓上で一枚ずつ保持しておくための環状の小物)などを指します。ナフキンは左に置かれてあったり、おもてなしとして様々な形に折っておいてあることもあります。

テーブルアイテムは中心にプレート、左にフォーク、右にスプーン・ナイフ、プレートの上にあるカトラリーにはデザートフォークとデザートスプーン、右上部にグラス、プレートより小さい皿はパン皿、パン皿の上にはバターナイフが配置されています。料理と器、器とテーブルの色・形・大きさ・配置のバランスが良く美しい事とテーブルアイテムが綺麗で清潔な状態である事も重要です。

～Point2 コースの基本～

- ①コース料理の順番は前菜、スープ、魚介のメイン料理、肉のメイン料理、デザート、コーヒーなどの飲み物の順で、食べます。
- ②外側から内側の順番で、フォーク・ナイフ・スプーンを使います。魚介用のナイフは魚肉から骨を取り除きやすいように刃先のとがった部分が峰側に少し反っている形状になっているので、形も特徴です。
- ③食事の途中でカトラリーを置く場合はナイフ・フォークをハの字に広げて置き、その時、ナイフを自分の方に向けて置きます。食事を食べ終えたらナイフを奥にフォークを手前にして斜め右下に揃えて置きます。

～Point3 マナーの基本～

- ①イスに腰掛ける際、深く腰掛けて背筋を伸ばします。あまりテーブルと離れて座ると猫背になったり、背中と背もたれの間で置くと、イスに浅く腰掛ける事になって姿勢が美しくならないので、注意しましょう。こぶし1つくらいが良いです。
- ②ナフキンを二つ折りにし、折り目を自分の方に向けて膝の上に置きます。広げるタイミングは、ドリンクやお水を持ってきた時です。口や手を拭く時は、ナフキンの内側の端を使います。食事中に席を立つ時は、軽くたたみ、イスの背もたれまたはイスの上に置きます。食事を終えた時は簡単にたたんでテーブルの上に置きましょう。
- ③パンの食べ方は一口大にちぎって食べます。また、スープをパンに浸したりソースを拭いて食べる事もNGです。スープの食べ方は手前から奥を動かしてすくい、量が少なくなってきたら、皿を左手で右奥に傾けてすくいます。
- ④周りの人の迷惑にならないように、声の大きさやカトラリーと食器の音などに注意をし、相手と食事のスピードを合わせて食べるように心がけましょう。

テーブルマナーは細かくて難しいですが、少しずつ慣れていけば、マナーも自然に身に付き、いつか将来に役立つと思うので、今回の記事をぜひ参考にして実践してみてください。

20 馬場 あすな

栄 養 新 聞

Vol.38

発行日:

2019.12.20

浦和学院高校
栄養指導委員会



寒くなってきた今オススメのご当地鍋

近頃ますます寒くなってきました。冬と言えば身体があたたまる「鍋」ですよね。ここで、普段はあまり作ることの無いご当地鍋を紹介します。

【北海道地方】石狩鍋

鮭の身の赤い部分にはタンパク質やビタミンが多く含まれています。ビタミンを多く摂って風邪を予防しましょう。ちなみに材料は、鍋の材料は鮭の身や、アラにキャベツ玉ねぎ、長ネギが入っています。



【東北地方】せんべい汁

発祥は諸説様々ですが、江戸時代から作られていたと考えられています。現在は料理用の南部せんべいをすき焼きなどの鍋料理に用いることもあり、幅広い食べ方で愛されています。鶏肉などでだしを取ったスープににんじんやごぼう、きのこなどの旬の具材を入れ、しょうゆで煮立てたものに南部せんべいを割り入れて作ります。



【関東地方】ちゃんこ鍋

「ちゃんこ鍋」は、言わずと知れた力士の鍋料理です。魚介や肉類、野菜などたくさんの食材をぶつ切りにした寄せ鍋や食材ごと、出汁ごとにさまざまな鍋料理があります。「ちゃんこ鍋」は広く一般にも受け入れられ、ちゃんこ鍋料理屋などもあちこちに見受けられるようになりました。もともと「ちゃんこ」というのは、力士の食事を指す言葉で、江戸時代に中国から伝わった「チャンクォ」という板金製の中華鍋からついたという説と、父や祖父を意味するチャンに愛称のコをつけた説があります。



【中部地方】味噌鍋

日本三大地鶏の名古屋コーチンと、伝統の八丁味噌で作る鍋です。鶏や野菜の旨味が味噌だしをマイルドにし、奥深いコクを味わえます。締めにはきしめんを入れて食べます。だれもが好む味なので、失敗がありません。



参考: https://tg.tripadvisor.jp/news/advice/japanhotpot_allstars/

2B 野中 亮太 2D 梶村 光太郎



食べすぎ注意！お正月のお餅



お正月の主役といったらやっぱりお餅ですよね。おしるこやお雑煮に入れたい、砂糖醤油と海苔で磯辺焼きにしたい…そんなお餅ですが、寒さで運動の機会が減った人は要注意！お餅って実はとてもカロリーが高いんです…。

ご飯 100gが 168kcal なのに対しお餅は、100gあたり 235kcal。同じ炭水化物でも、ご飯とお餅のカロリーではお餅の方が 1.5 倍近く高いです。一方で部活やスポーツをする人には「パワーフード」と呼ばれ、ご飯よりエネルギーも高く腹持ちがいいので持久力が必要なスポーツ選手が試合前に食べる事もよくあるそうです。

そこで今回はお正月、運動はしないけどお餅は食べたい…そんな人のための「太りにくい」お餅の食べ方を 3 つ紹介します。

1. お雑煮

お雑煮にすることによってお餅の炭水化物だけでなく野菜の食物繊維も取れます。一緒に鶏肉や海老などの魚介類を入れるとタンパク質も取れてお雑煮 1 杯で 1 食になります。

2. 大根おろし餅

大根おろしにはお雑煮と同じく食物繊維と共に酵素やビタミンなどが多く含まれています。お餅と一緒に食べる事によって大根には水分が多く便秘を解消する効果もあるそうです。

3. きな粉餅

一見甘くてカロリーの高そうなきな粉餅ですが砂糖の量を少なくする事によってカロリーを大幅に下げることができます。きな粉にはタンパク質やビタミンが含まれており、さらに血糖値の上昇を防いでくれる働きもあります。スポーツのお供にパワーフードとして食べられるお餅は食べる量によっては腹持ちの良さからダイエット食品と呼ばれることもあるそうです。食べ合わせ次第ではお餅のカロリー吸収を抑えることができます。しかし、あんこたっぷりのおしるこや砂糖が沢山入ったきな粉餅の食べ過ぎは禁物です。

食べ合わせに気をつけてお正月にお餅を楽しんでください。

参考: <https://matome.naver.jp/m/odai/214827474311972301> 年末年始！太りにくい[お餅]の食べ方はこれ！

<https://shufuse.com/6078> 餅で太る理由 3 つ！太りにくい食べ方と食べ合わせを教えます

2Y 栗本 愛加