

# シュガーレディの食育かわら版

## ご飯は左、みそ汁は右

食育って言葉は難しいけど、普通のことを普通にできるようになることじゃないかしら。だから食卓を囲むときのマナーって置き換えてもいい。マナーはみんなが気持ちよくなるための基本。お子様とご一緒に、もう一度基本をおさらいしませんか。前回は箸、今回は器について考えてみました。

### 一汁三菜、器の並べ方。

和食の献立の基本は、「二汁三菜」。「二汁三菜」なんて、さあ大変、なんて慌てることはありません。安全で安心なものなら、買ってきたものでもいいんです。ただし、二汁三菜は、ちゃん

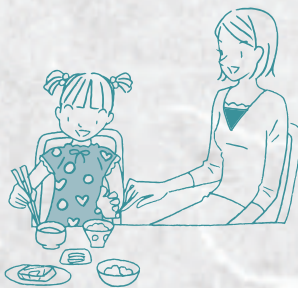
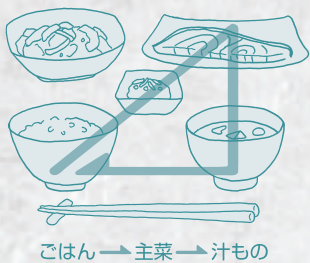
## 「三角食べ」が いいのはなぜ。

### 第二回 食卓塾

大人にも多い「ばっかり食べ」。子どもは好きなものばかりを食べ「ばっかり食べ」になりがち。最近は大人も増えています。それでは栄養も偏り、心と体によくありません。栄養がバランスよく取れ、好き嫌いをなくす「三角食べ」を実践しましょう。

ご飯は料理の味の引き立て、また、味のはっきりした料理の後に、ご飯を食べると、ご飯のおいしさが際立ちます。三角食べは、味覚を養うためにも、理想の食べ方です。

栄養分をバランス良く。三角食べは、魚や肉、野菜、ご飯を自然にバランスよく食べられます。塩分や糖分の摂りすぎも防ぎ、消化吸収もスムーズにしてくれますよ。



服部先生の食育一言(一) 食育は8歳までに。健康な心と体のために、正しい食習慣を身につけてあげましょう

箸置きがないときはどこに置く？ 会話をしたりお茶を飲むときに、ずっとお箸を持ったままでは、お箸を置かないのは不作法。箸置きがないときは、一番小さい取り皿に立てかけるか、膳がある場合には、膳の左のふちに立てかけて置きましょう。

取り皿に立てかける

### 器は食卓を豊かにします

和食の魅力のひとつは器。塗りや絵柄を愛でながら食事を楽しみましょう。盛り付けのコツは、器と料理がひとつに溶け合うこと。器次第で料理がぐんとおいしくなることを、お子さんと一緒に盛り付けながら感じてみてください。

### 一日三回も食事ができる幸せ。

昔はよくご飯粒を残すとか、魚をきれいに食べると言われました。それは、お米を作ってくれた人への感謝、命あるものへの感謝、食事を作ってくれた人への感謝の教えでした。一日三回も食事がいただけの幸せに感謝し、好き嫌いをなくし、残さずきちんと食べる習慣を身につけてほしいと思います。

シュガーレディ 代表取締役 佐藤啓次郎

### 手に持って食べる器

お箸同様、器の扱い方にもマナーがあります。和食には手に持っている器と、いけない器があります。手に持っているのは茶碗、蒸し椀、お椀、小皿、醤油小皿、蕎麦猪口、小鉢、中鉢など。大皿、盛り皿、お造り皿などは、手に持つてはいけないもの。間違えると見苦しいと言われてしまいます。

### 焼き魚の頭は左、尾は右。

#### 器の盛り付け

日本料理は目で味わうもの。美しい盛り付けは、料理のおいしさも左右します。焼き魚は、頭は左。尾は右に。季節に合わせて、笹やもみじの葉を左奥に添え、すだちを右手前に配していただきます。