

話し上手は、食べ上手。

あなたは食事のときに家族と会話をしていますか。日本ではテレビを観ながら食事をする家庭が多いので、ついつい画面に引き込まれて食事がおろそかになったり、会話もテレビ中心になってしまいます。せっかく作ったお料理も、これではもったいない。試しにテレビを消してみましょ。どんな話題が食卓に上るか、ちょっと楽しみですね。今回は「食事とおしゃべり」について考えてみました。



も関係しているようです。食卓を囲んで家族がみんなで食事をするスタイルは、ちやぶ台が浸透していった大正期以降。現在の洋式テーブルが普及したのは、住宅の西洋化が一気に進んだ昭和40年代のことだと言われています。

大人のマナーとは。

食卓の滞在時間は、親子の関係の良さに比例すると言われています。ところで、食卓ではどんな会話をなさっていますか。テストの結果や生活態度への小言ばかり



りだと、お子様は食欲が減退してしまいます。お子様が興味を持てるような話題を用意することも、ごちそうのひとつかも

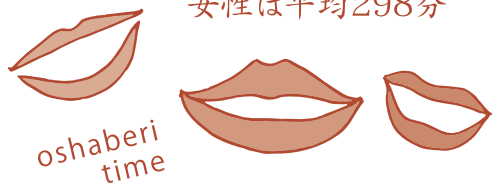
しれません。でも、食事中のお

大人のマナーを身につけるのも食卓の役割です。

おしゃべりと健康について。

あるデータによると、女性の二日のおしゃべり時間は平均約298分とか。女性はことのほかおしゃべり好きです。たしかに気の置けないお友だちとおしゃべりは、ストレスの解消になるし、脳も活性化して表情もイキイキします。「この盛付けきれいな」「これどうやって作ったの」・・・、会食の際も脳をフル稼働。相手によって言葉を選んだり、表情を読んだりするおしゃべりは、かなり高度な生活動作です。美味しい食事と楽しいおしゃべりが、アンチエイジングにつながるります。

女性は平均298分



食卓とおしゃべりの関係。

「食事をする時は、おしゃべりをしてはいけない」、日本ではちょっと前までそんなふうに言われてきました。鎌倉時代の禅僧、道元の「赴粥飯法（ふしゆくはんぼう）」という書には、料理を食べる者の心得として「食事中に話をしてはならない」とあります。この禅の教えが一般庶民の間にも広がったものと思わ

最近の話題から考える

れます。また、一人ひとりが自分の食器を入れる箱膳が、明治期までの家庭では一般的だったこと

食善食誤 14

給食時間とおしゃべり

家では楽しくおしゃべりしながら食事をするけれど、学校ではどうなのでしょう。給食時間のおしゃべり、ちょっと気になりますね。小学校の給食指導は、かなりの部分が担任の先生に任されているようです。食べるのが遅い子もいる、好き嫌いが多い子もいる。決められた給食の時間内に食事を



終わらせなければならぬので、先生も大変です。給食中はおしゃべりをさせないという指導もある一方、こんな方法でスムーズな給食を実現している例があります。それは「いただきます」をしてから、はじめの5分間は話をさせない」という方法。子どもが食べることに集中でき、食べ残しも減って、落ち着いた給食時間を実現できたということです。

しゃべりのし過ぎには、ご注意ください。食べるのがおろそかになって、食べこぼしをしたり、口に入れたものが飛び散ったりして、周りに迷惑をかけてしまいます。また、せっかく作った料理が冷めてしまったら、作った人に失礼になります。口の中に食べものを入れてしゃべらない、そんな

パーティーでの会話を商品づくりに。皆様よくご存知のようにシュガーパーティーは、お客様に商品をよく理解していただくための食事会です。ここでは商品の調理方法や美味しい召しあがり方などを、担当のシュガーレディがご説明しますが、また皆様からのご意見やご希望をお伺いする情報交換の場

シュガーレディ本社
代表取締役社長 佐藤 健