

今回のテーマは「マナーをまもるとおいしいね」の中から
「しょくじのはいち」をピックアップ!



ごはんが左

汁物は右だよ

箸は左が細い方だよ。

- 食事の配置についての紹介です。箸の位置・ご飯の位置・汁物の位置・おかずの位置を覚えましょう。
- 食事の準備をする前に確認するとより効果的です。
- 食事の配置を正しくすることで、三角食べを意識しやすくなります。

「ばっかり食べ」と「三角食べ」

ばっかり食べとは、ひとつのおかずを食べ続けそれが終わると次のおかずをまた無くなるまで食べるという食べ方を指します。特に最近の子供に多い傾向があります。

それに対してあるのが「三角食べ」です。ごはん→おかず→汁物と繰り返す食べ方で、和食の基本といわれます。

この食べ方は、口の中でいろいろな食べ物を混ぜ合わせながら食物を味わいます。この食べ方を口中調味といいます。それぞれの食物の味だけでなく、混ぜ合わさることによってまた違った繊細な味が感じられるのです。このような食べ方を続けてきた日本人の舌は繊細だと言われています。しかし、ばっかり食べばかりしていると繊細な味覚が失われる危険性があると言われています。

また、ばっかり食べをしていると、好きなものだけ食べてお腹がいっぱいになったら他のものはまるっきり残してしまうということが起こります。つまり、バランスの偏った食事になってしまうという事です。

食事はお腹をいっぱいにするだけの物ではありません。美味しく、バランス良く食べること。これが食育にとってとても重要なポイントです。

食事の配置を覚える事で「ばっかり食べ」を防ぎ、「三角食べ」ができるようにしていきましょう。

おとなの ぼんぼんニュース

2024.7



和食の基本は 一汁三菜

和食の基本は一汁三菜（いちじゅうさんさい）。
「菜」はおかずという意味で、ご飯とつけものは数えません。
一般的に、「ご飯」「汁」「つけもの」と「主菜」1品「副菜」2品から成り立ちます。この場合、主菜は右奥、副菜は左奥、副々菜は中央あたりに配置します。

食のことわざ 「豆腐にかすがい」

2丁の豆腐にかすがい（2本の木材をつなぐコの字型のくぎ）を打ち込んでも、豆腐は軟らかいのでこなごなに砕けてしまいます。「糠に釘」と同義の諺で「なんの手ごたえもない」という意味です。

大豆製品の中では豆腐は秀逸の加工品といえるでしょう。おからとして繊維は除去され、主にたんぱく質だけが見事に取りだされています。白く輝く豆腐は夏バテした人でも食欲をそそります。豆腐のたんぱく質は血清コレステロールレベルを低下させることが良く知られています。また、この良質のたんぱく質はコレステロール胆石の防止作用もあり、健康効果は非常に大きい物があります。



名 阪 食 品 株式会社

<http://www.meihan-shokuhin.co.jp/>

〒330-0803 埼玉県さいたま市大宮区高鼻町1-25-1

Tel 048-650-6682 Fax 048-650-6683