

テーブルマナー講座(洋食)開催!



こんなにあるのか…食事のマナー

世の中はルールやマナーにあふれています。そして私たちはそのルールやマナーを守りながら生活しています。「ルール」とは「守らなければいけない決まり」のことで、守らなかった場合、「罰則を与えられること」もあります。では「マナー」とは何でしょうか。「マナー」とは「守ることでお互いが気持ちよく過ごす」ための心遣いのことです。この「心遣い」をさりげなくできる人を見ると、「格好いいな。きれいだな。素敵だな。」と感動するくらい、「マナー」を守れない人が多いのも事実です。あまりとらわれすぎると、堅苦しくて面倒に感じてしまうものですが、いざという時に、当然のように、慣れているかのように、さりげなくマナーを守れる大人でありたいものです。

私たちが日々口にしてる「食事」にも「マナー」があります。今年「洋食のテーブルマナー」をホテルで体験してきました。洋食のマナーについてホテルマンから教わり、生徒たちは真剣に学び、実践していました。お店でのテーブルマナーは、入店の時から始



まります。そして着席のマナー、ナプキンやスプーン・ナイフの使い方、置き方、食事中：たくさんさんのマナーがあります。生徒達は「知らないマナーもたくさんあって、勉強になった。」という感想を持ちつつ、ホテルマンのスマートなおもてなしを受け、少し緊張した面持ちで、おいしい料理に舌鼓を打っていました。

最後にナプキンは雑において退店するのが「おいしかった」というお客さんの意思表示であることを知り、雑に置いてテーブルマナー講座は終了しましたが、「おいしかった」と何らかのサインをもらえるような栄養士を目指したいものですね。

発行元

東北栄養専門学校
青森県弘前市
上瓦ヶ町12番地
☎ 0172-32-6152
毎月1日発行
HPはこちらから



http://www.eisen.ac.jp

1月 行事予定

- 7日(火) 1、2年 授業再開
- 11日(土) 推薦3期 入学試験
- 14日(火) 一般2期キャリア2期 願書受付

栄養士からの健康 知識 味噌のパワー

どこの家庭にもある万能調味料「味噌」。「味噌の三礎」ということわざがあり、味噌には味の素・命の素・美の素が含まれているという意味があります。1000年以上も前からあった味噌は日本の伝統的発酵食品です。

中心になる栄養は“畑の肉”といわれる大豆のたんぱく質で、発酵によって様々なビタミンやミネラルが生成され、さらに優れたものになっています。

昔の武士たちも野菜がたくさん入った味噌汁を盛んに食べて、平均寿命の短かった時代に長寿を全うしたと当時の食の解説書にも書かれています。

庶民の生活に欠かせない食物となり各家庭で味噌を作ったり、日本全国に土地柄や気候によって様々な特徴をだした味噌メーカーも増えていきました。

味噌は発酵する時にできる「うま味成分」が料理を美味しくし、風味も豊かになるので、和食に限らずさまざまな料理に広まっています。

現代は塩分を気にしてを敬遠していますが、具たくさんに野菜を入れて味噌汁を作る事で野菜の一品料理として成り立つだけでなく、カリウムや食物繊維が食塩の体内吸収を防いでくれ、生活習慣病の一次予防になります。1日1杯の味噌汁を飲み寒い冬を健康的に過ごしましょう。



まめ 知識 人
中田 葉子(管理栄養士)

栄専ミニレシピ

簡単なのにおいしい! 「里芋の揚げ浸し」

2人分		
エネルギー	kcal	142
たんぱく質	g	1.9
脂質	g	7.1
食塩相当量	g	0.8



材料

- 里芋・・・・・・・・・・・・・2個(約200g)
- 片栗粉・・・・・・・・・・・・・t2
- めんつゆ(三倍濃縮)・・・t2
- A 水・・・・・・・・・・・・・120ml
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・一つまみ
- ねぎ・・・・・・・・・・・・・10g
- 揚げ油

【作り方】

- 1 里芋は茹でて軽く潰す
- 2 丸めて片栗粉をまぶす。
- 3 油で色がつくまで揚げる。
- 4 Aを合わせて温めておく。
- 5 器に③を盛り④をかける。
- 6 刻んだねぎを散らす。