

浦和学院高校TM様
M E N U

Quiche Lorraine en salade sauce tomate
キッシュロレーヌ サラダ添え
トマトソース

Potage crème de maïs froid
冷製とうもろこしのポタージュ

Culotte de bœuf rôti, sauce maderé
和牛ランプ肉のロースト
マデラソース

Salade saison
季節のサラダ

Desserts
マンゴープリン
タピオカ入りココナッツミルクソース

Café
コーヒー



きれいに食べる人はきれいに見える。

汚く食べる人は幼稚に見える。

去る七月十八日(金)、女子栄養大学駒込キャンパスにて三十九名の生徒がテーブルマナー講習会に参加してきました。講習はキャンパス内のレストランにて行われ、女子栄養大学の小玉先生のご指導の下、フレンチのコース料理をいただきながら美しい食べ方を学びました。テーブルマナー講習会は今年で三回目ですが、今回は食事の前にフラワーアレンジメントとナプキンの折り方を習い、自分たちで食卓を飾りました。ナプキンはヨット型、バラ型など何通りもの折り方を教わることができました。

講習内容は食べ方についての形式的なことだけではなく、料理を作ってくれた方や給仕の方への感謝の気持ちを持つことやその気持ちの表し方についてのお話もありました。「テーブルマナーはどうしてもこうしなきゃダメということはありません。周りの人とコミュニケーションをとりながら和やかに食事を楽しんでください。」という小玉先生の言葉のとおり、生徒たちも友人との会話を楽しみながら特別なランチタイムを満喫しました。

テーブルマナー特集

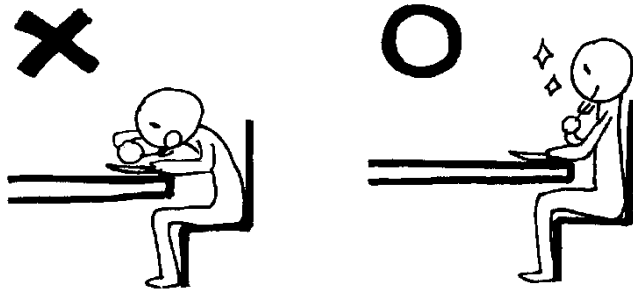
栄養新聞

vol. 18

発行日：
2014. 9. 24.
浦和学院高校
栄養指導委員会

基本編

- ❖ 周りの人と会話をしながら楽しく食べる。
- ❖ 食べるスピードも周りの人にある程度合わせる。(速過ぎず、遅過ぎず。)
- ❖ 常に姿勢良く食べるためにイスを引く。テーブルと体の間は拳1個分だけあける。



- ❖ ナイフとフォークを置くときは、食べている途中ならハの字になるように置き、食べ終わったらそろえて置く。いずれもナイフの刃が内側に来るようにする。(刃を人に向けない。)



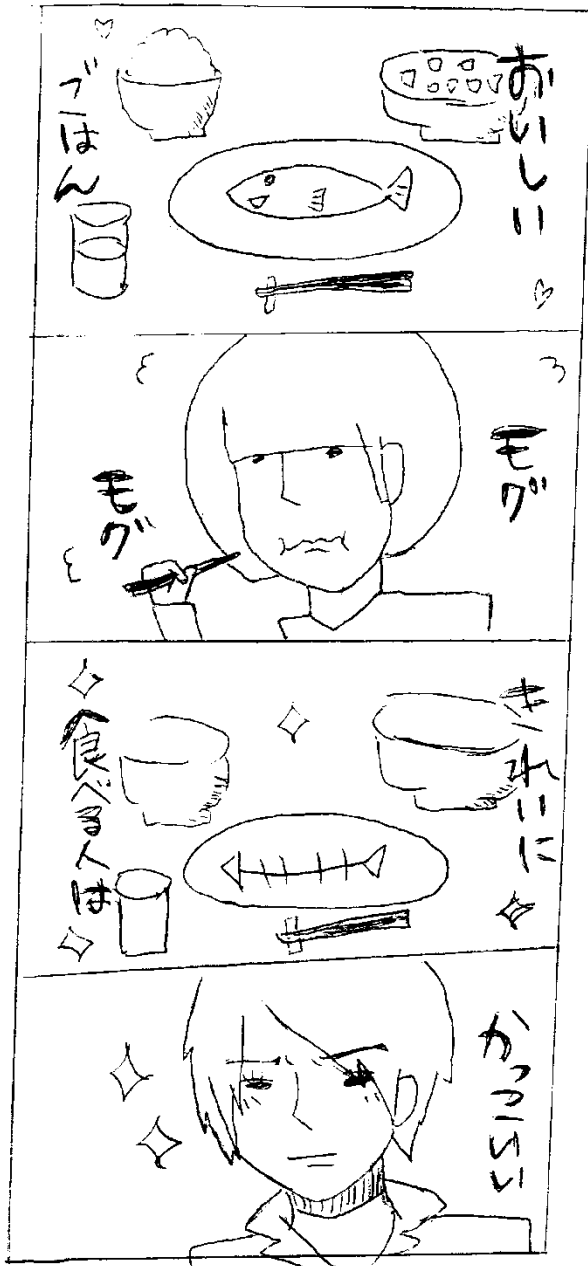
食事の途中



食べ終わったら

裏面へつづく→

えいよう☆ 白翔劇場



ペンネーム：たかぼし

白翔祭の日は第3校舎1階に寄ってみよう♪

3年生は「世界の食文化」という研究テーマにもとづいて、白翔祭で発表します。白翔祭の9月26日・27日、**第3校舎1階にて**研究発表をしているので足を運んでみてください。

《活動報告》

栄養指導委員の1年生はポスターを作っています。2年生は1学期に引き続き栄養新聞を作っています。

メニュー別ワンポイントアドバイス

- ❖ 乾杯は原則グラスを合わせないでアイコンタクトのみ。ただしカジュアルな会食など、その場の雰囲気次第で合わせても良い。
- ❖ スープは、表面の写真のように取っ手のついているスープ皿の場合は取っ手に手を添えて飲む。その際傾けても良い。
- ❖ 写真のように、表面にパセリが散らしてある場合はスプーンで1回かき混ぜてから飲んで良い。
- ❖ スープを口に運ぶ際にも前かがみにならないよう注意する。きれいな姿勢のままですらさずに飲むため、スプーンにたくさんすくい過ぎないようにする。
- ❖ お肉にソースをかける際には上からかけるのではなく、お肉の手前にかけるようにすると味の調整もしやすく食べやすい。(表面写真参照)

フラスアルファ

- ❖ 食器はもちろんのこと、グラス類の位置もあまり変えないようにする。
- ❖ サービスの方(給仕をしてくれる人)は、料理を作る人と食べる人をつなぐ人である。食器を下げに来た際に「おいしかったです。」「ごちそうさまでした。」等と声をかけると良い。
- ❖ 共有のバターやオリーブオイル等を使うときには隣の人にも声をかける。

おいしく食べて、マナー美人になろう



全国高校生食育王選手権大会に挑戦しました！

栄養指導委員を中心とする有志の生徒8チーム24名が食育王選手権に挑戦しました。写真は9月9日に行われたWeb予選の様様です。16:00~18:00の時間制限付きで公開される問題をチームで協力しながら解きました。



決勝大会に進めるのは関東ブロック(茨城県、栃木県、群馬県、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、山梨県)からわずかに1チームのみ。結果は……全チーム予選敗退でしたが、1・2年生はぜひ来年もチャレンジしてください!!