

今月の食育講話

食器について知ろう！

あっという間に冬休みが終わり、1月になりました。イベントが多かった12月は、美味しいものもいっぱい食べられたのではないのでしょうか。

「美味しい」は料理をする、そして食べる上で一番重要なものですが、それは“味”だけだと考えてはいませんか？料理をするなかで当たり前、何気なく使っている食器も、実は「美味しい」に深い関係があります。

この機会に、味付け以外の「美味しい」を学んでいきましょう！

☆どのようにして、食器を選ぶ？

皆さんは普段ご飯を食べる際に、様々な材質（陶器、ガラス、プラスチック）や形の食器があるなかで、どのようにして食器を選ぶでしょうか？

好みに合わせた食器

デザインが好きなものはとても大切なことです！お料理をするモチベーションや色を選べば、見た目の「美味しい」にも繋がります。

生活スタイルに合わせた食器

デザインばかりでなく、機能性にも着目してみましょう。

小さな子どもが使う食器が、ガラスや陶器でできているものの場合、誤って落としてしまうとケガに繋がるかもしれません。

また、食器洗い機では使えない材質や、埃の付きやすい材質などを選ぶと困ってしまったり、外で食べる場合は捨てられる紙製の方が便利なことなどがあります。「誰がどのように使うのか」を考えて選ぶことも重要です。

料理の種類に合わせた食器

和食や洋食、汁物やご飯物、パンや麺など、料理の種類はたくさんあります。その中で、一番その料理に合う形や色、デザインは何でしょうか？また、季節に合わせてみるのも良いかもしれません。

☆食器と、栄養バランスは関係している？

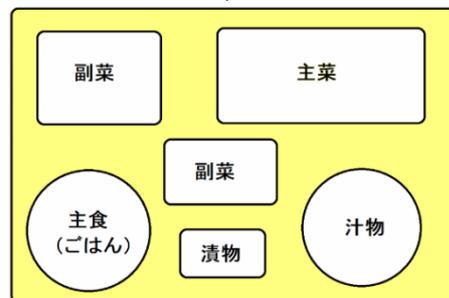
「一汁三菜」とは、日本ならではの献立の基準です。

体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素を、バランスよく摂ることができます。

その一汁三菜を合わせると、全部で5つの食器が必要なことになります。主菜や副菜の量、それぞれのカロリーの違いなどで、栄養バランスは大きく変わっていきます。

また、食器の大きさも重要です。皆さんの身体は、日々成長しています。小学生の頃からずっと使っている食器やお弁当箱では、皆さんの成長に見合った十分な栄養を摂ることはできないかもしれません。食べる量に合わせた食器を選べると良いでしょう。

菜：おかず



「一汁三菜」の図

次回の「お弁当の日」は、
1月20日(水)！
入港日は、19日(火)です。