

2012-03-26(月)

■食堂の定食を頼んで一品断る

職場の食堂の定食は、量が多くて
食べ切れないので小鉢を一品断った。

食堂のメニューは男性の食べる量に合わせて
いるのか全般的に量が多い。定食にはメインの
おかずに小鉢、ご飯、みそ汁が付くんだけど、
ご飯の器が、私がか家で使ってるお茶碗の2倍
くらいの大きさはある。それでもバランスの
良い食事をしたいから、麺類のような一品
メニューより定食を選びたい。

メニュー毎のカウンターにお盆を持って並び、
おばちゃんがよそってくれた料理を自分で取っていく。
小鉢はあらかじめカウンターに並べて置いてある。
この日に選んだ定食は豆腐ハンバーグだった。
メインのおかずに付け合わせの野菜が付いていたので
小鉢を食べなくても野菜の量は足りるかも。
そう思って小鉢は取らなかった。

食べ残しは廃棄物になる。残さないために、
量を選びたい。普通の飲食店で、ご飯はともかく
おかずを減らしてもらうなんてことは、まずできない。
自分で料理を取ってくスタイルの食堂だから、
小鉢一品断ってご飯も減らしてもらって、
ちょうど良い量の食事ができた。

(アラサー女子)