

★★★食育だより・10月号★★★

令和5年10月25日
 檜原中学校校長 中村 祐子
 発行者：内田佳世子

1年生 10月4日(水) テーマ「世界で食べられているビックリ食」

栄養士の小池さんは、世界中のいろいろな国でその国特有の食事に触れてきました。その中で、世界のビックリ食をランキング形式で紹介していただきました。

1位	ベトナム ホビロン	ホビロンは、羽化する寸前のアヒルが入ったゆで卵です。嚙むとどこを食べているか想像できるそうです…。
2位	台湾 臭豆腐	台湾の夜市の定番料理です。「臭」豆腐という名前の通り、においが独特です。日本の「くさや」のようなにおいですが、食べてみるとおいしいそうです。
3位	チベット自治区 バター茶	標高3650m、富士山の頂上と同じ高さに住んでいるチベットの人は、ヤギのバターをお茶に入れてかくはんしたお茶を、1日に何回も飲みます。
4位	中国四川省 麻婆豆腐	唐辛子のたくさん入った真っ赤なスープに山椒が追加され、「辛い」を乗り越えて、「痛い!!」という感想が出るくらいの味だそうです。
5位	デンマーク ライスプディング	クリスマスに食べる料理で、お米を甘くしたミルクで煮込んで作ります。お米と牛乳と砂糖の組み合わせは、苦手な日本人も多いそうです。
6位	チェコ 鯉のフライ	土臭くなく、あっさりした味わいだそうです。ヨーロッパでは、クリスマスに肉を食べないと幸せになれるという言い伝えがあるのだとか。

初めて見る食べ物を食べるのは、なかなか勇気のいることです。しかし、食べてみると、食べられれば喜んでもらえるし、食べられなければ笑ってもらえてコミュニケーションになります。その国の人からすると、心が近くなった、通じ合えたと感じられるかもしれません。「食べてみよう!」の気持ちを大切にしましょう。

2年生 10月5日(木) テーマ「食品ロスを減らそう」

食品ロスとは、食べ残し、期限切れ、売れ残り、食材の余りなど、食べられないままゴミとして捨てられてしまう食品のことです。食品ロスの量は、世界の食糧援助量よりも多く、飢餓で苦しんでいる人たちに配られる食糧よりも多くの食品を捨てていることとなります。

食べ物を廃棄・処分するためには、たくさんの土地、水、エネルギーが必要で、お金もたくさんかかります。

☆食品ロス削減の3つの工夫

①買い過ぎず・使い切る・食べきる ②賞味期限・消費期限を意識しよう! ③外食での食べ残しに注意

欠品の多い店に行くと、もっと多い店に行こうと思うかもしれません。しかし、実はその欠品は食品ロスを少なくするためにやっている努力かもしれません。「もったいない」の意識をもって行動してみましょう。

3年生 10月6日(金) テーマ「世界の食事マナー」

☆国によって違う食事マナー☆

食育で学んできた日本の食事マナーは、どの国でも美しいとされるわけではありません。

イタリア：ピザはシェアせず、フォークとナイフで食べます。 Pasta用のスプーンはありません。



フランス：みんな同じペースで会話を楽しみながら食べます。音を立てて食べるのはマナー違反です。

イギリス：使っていない方の手は膝の上に置きます。

インド：肘をついて右手で食べます。取り分けるときは左手を使います。



タイ：ナイフの代わりにスプーンを使います。麺もスプーンに乗せて食べます。

世界中のマナーをすべて覚えるのは難しいです。しかし、国によって違うことを覚えておき、実際に海外で食事をする際には、事前に調べてみたり、現地の人に教えてもらったりしながら、覚えていきましょう。正しいマナーで食事をとることで、コミュニケーションも円滑になります。