

Healthy.3

4月号

「世界の食事を知ろう」

平成17年に愛知県で万国博覧会が行われました。122カ国が参加した愛・地球博は、私たちと海外の文化の違いを知るきっかけにもなりました。

文化が違えば食べ物や料理も違いがあります。世界のいろいろな食文化についてお知らせします。

インド

インドには約10億5千万人の人が住んでいます。面積は約329万km²、主な言語はヒンディー語、首都はニューデリー。



アサドくん

ぼくの住んでいるデリーはインドの北部の都市で主食はチャパティーです。南の方では米を主食にしているところが多いよ。カレーの種類も地域によっていろいろあるし、マサラ（いろんなスパイスを混ぜてつくったもの）は家によって違うんだ。



デンマーク

デンマークはヨーロッパの北部に位置し、面積は約4万3千km²、人口は約541万人です。主な言語はデンマーク語、首都はコペンハーゲン。



アンナさん

デンマークは酪農や農業が盛んな国です。学校によっては農繁期に収穫を手伝うため、じゃがいも休暇があるんですよ。学校では給食がないのでお弁当を持っていきます。お弁当はオープンサンドイッチが多いかな。黒パンの上にソーセージや野菜をのせてあるの。



モロッコ

モロッコはアフリカの北西にある国で、面積は約45万km²、人口は約3千64万人です。主な言語はアラビア語、首都はラバト。



アブデスラムくん

ぼくの国では毎週金曜日に、家族みんなでクスクスやタジンを食べます。クスクスは小麦粉を粒にして蒸したものに煮込んだ肉や野菜をかけて、右手でまるめて食べるんだ。ちょっとしたコツがあるんだよ。タジンは羊肉や野菜に香辛料を加えて土鍋で煮込んだ料理なんだ。



いろいろな国のことを知ろう

世界の食文化探検

地球には約220カ国、64億人以上の人が暮らしています。文化や言葉が違っただけでなく、食習慣も国や地域によってさまざまです。これを機会に世界の味を発見してみましよう。

メキシコ

中南米地域の北に位置し、面積は約196万km²、人口は約1億400万人です。主な言語はスペイン語、首都はメキシコシティ。



マリアさん

メキシコではとうもろこしがとても大切な食品です。日本では甘いとうもろこしが食べられているみたいだけど、メキシコでは主食だから甘くないのよ。とうもろこしからつくる料理はたくさんあるんです。それぞれの家に伝わる味があって、私もママから教わっています。



日本

日本の面積は約_____km²、人口は約_____人です。主な言語は_____で、首都は_____です。

名前(_____)

日本では、

※自分の似顔絵を描いて、日本を紹介しよう！

＝ 地場産物を知ろう！ ＝ いちごを使った料理 ＝

いちごヨーグルトドリンク

【材料】(1人分)

- ・いちご 50g
- ・プレーンヨーグルト 50g
- ・牛乳 100g
- ・さとう 適量

【作り方】

- 1 いちごは洗って、へたを取り水分をとる。
- 2 ミキサーにいちごを入れ、いちごをつぶす。
- 3 2にヨーグルトを入れて混ぜる。
- 4 3に牛乳を入れて混ぜる。
- 5 好みにより、さとうを入れる。

