

はじめに

外国語を効果的に学ぶ方法は多くの方が探していますが、王道はないと思います。あるとしたら、「外国語を学ぶことが楽しい、学びたい」という、モチベーション（動機）があることだと思います。モチベーションを促すのに重要な要素の一つに「内容重視の外国語教育（Content-Based Instruction）」があります。「内容重視の外国語教育」とは、学習者が内容（テーマ）を学ぶ過程の中でことばの力も伸ばしていく方法です。

では、どのような内容を選ぶかということ、それは「食」が相応しいテーマの一つではないかと考えられます。なぜなら、「食」は人間が生きるために誰もが共感できる生活に欠かさない基本的な営みであり、楽しみながら学ぶためのとてもよいテーマだからです。さらに「食」というテーマを追求していくと、食材や調理法に始まり、その国の地理、文化、歴史、メディア、健康、労働、教育、ジェンダー等、様々な社会的テーマと繋がっていくので、日本社会を多面的に探ることができるようになります。

本書はこのようなことをふまえて作成した「食」と「社会」を中心に据えた日本語教材です。各章では「食」に関する読み物から出発して、さまざまな社会現象や社会課題を調査し発表するプロジェクトを行い、発展練習として世界中で取り組まれている持続可能な開発目標（Sustainable Development Goals/SDGs）についても考える機会も提供しています。

「食」というコンテンツを重視し、読者に日本の食の魅力を紹介すると共に、食と日本社会との関係について考え、また、学習者自身の国の食文化や社会と比較して考えることで、問題意識をもち自分に何ができるかを考える機会になればと思います。そして、「食」を通じて生きた日本語を楽しく学んでほしい、「食」を通じた社会の課題解決に関わってほしい、そんな想いをもって本書をお届けします。

2023年3月
筆者一同

Preface

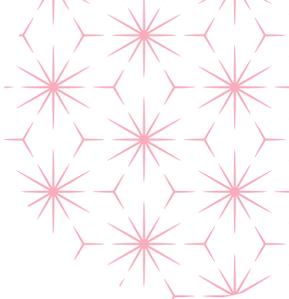
We are all looking for the most effective way to learn a new language, but there is no simple path. Motivation is the key: when learning itself is enjoyable, you naturally want to continue. One of the most important factors in boosting motivation is “Content-Based Instruction.” “Content-Based Instruction” is a method of improving language skills through the process of learning content.

So, what kind of content should we choose? We believe that “food” is one of the most appropriate themes. Very few people have no interest in food! It is an excellent topic for enjoyable language learning because it is something we all relate to as humans. With this topic, we can explore many facets of Japanese society, starting with preparation and ingredients, then connecting it to various societal themes such as geography, culture, history, media, health, labor, education, gender, and more.

This Japanese language teaching resource places both food and society at the heart of learning. Each chapter begins with reading on food followed by research and presentation projects on various social phenomena and issues. As a development exercise, the book also provides an opportunity to consider Sustainable Development Goals (SDGs) being addressed around the world.

It is our desire that readers will be captivated by the topic of food and see how it intersects with society in various ways. We also hope that by comparing the food culture and society of your own country, your own awareness of the issues will grow and you will be encouraged to think about what you can do to help. We hope you will both learn real, everyday Japanese and engage in solving social issues.

3/2023
The Authors



本書の使い方（教師のみなさまへ） 006
 学習者のみなさまへ 010

第 1 章 食べよう和食

Section 1 | 和食とわたし 012
Section 2 | 和食は食卓から姿を消すのか 016

第 2 章 食と地域の活性化

Section 1 | 郷土料理の多様性 020
Section 2 | 食による町おこし 024

第 3 章 食と歴史

Section 1 | 江戸時代のファストフード 028
Section 2 | 明治時代の和製洋食 032

第 4 章 食とグローバル化

Section 1 | 人類は麺類 036
Section 2 | スシ・ポリス 040

第 5 章 食とメディア作品

Section 1 | 食とアニメ・マンガ 044
Section 2 | 食とドラマ・映画 048

第 6 章 食と家族とジェンダー

Section 1 | 我が家の味 052
Section 2 | 「男飯」と「おふくろの味」 056

第 7 章 食と教育と格差

Section 1 | 学校給食の思い出 060
Section 2 | こども食堂と地域のつながり 064

第 8 章 食と健康

Section 1 | 長寿と発酵食品 068
Section 2 | 新しい食の形：もどき料理 072

第 9 章 食と労働

Section 1 | 変化するコンビニと外国人アルバイト 076
Section 2 | 「おもてなし」と「お客様は神様」 080

第 10 章 食と社会の課題解決

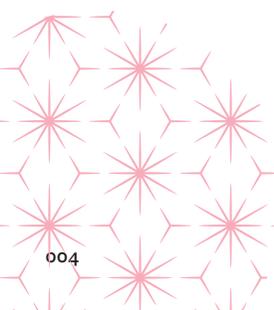
Section 1 | 食品ロスとSDGs 084
Section 2 | 食のソーシャルビジネスと社会課題の解決 088

●
レ
シ
ピ
集

カレーうどん 092
 肉じゃが 093
 味噌汁 094
 お好み焼き 095
 てまり寿司 096
 丼もの（どんぶり） 097

■発表の表現 098
 ■アクティビティの活動内容／目標 099
 ■文法項目表 100

参考文献 101
 模範解答 / Answer Key 105
 著者紹介 110



本書の使い方（教師のみなさまへ）

■本書の特徴・ねらい

本書は「食」というコンテンツを重視し、「食」を通じて、日本語と日本社会を学ぶことを目的としています。食をテーマに「読む」「話す」「活動する」「意見を述べる」などの多様な活動を行い、日本語を使いながら食と社会の理解を深め、人とつながりを持ち、自分の意見を発信・共有することができるようにデザインされています。これらの活動を通じて、日本の社会や文化への理解を深めるとともに日本語を使用することへの自信をつけることができます。本書には語彙や読み物に英訳が付いているため（ダウンロード）、中～上級以外の学習者でも英文を読んで内容を理解することができます。

■本書の対象者

主には、**中級～上級の学習者**が対象となります。各章が二つのセクションに分かれていて、それぞれのセクションは日本語のレベルが異なりますので、レベルに合わせてお使いいただけます。

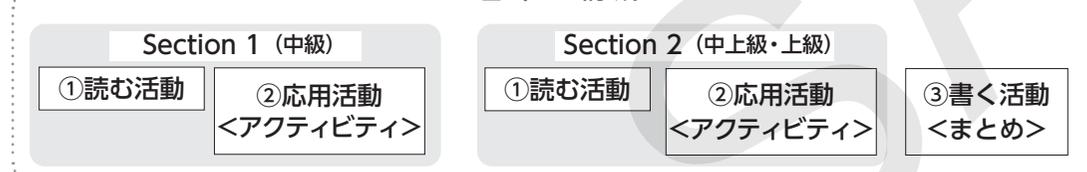
- ▶ Section 1 = 中級 (N3 レベル)
- ▶ Section 2 = 中上級・上級 (N2 レベル以上)

■本書の構成

本書は10章のテーマで構成されます。順番に進めてもいいですし、授業の目標や学習者の興味に応じて、章を選んで進めることもできます。二つのセクションは日本語のレベルが異なるので、授業ではSection 1, 2の両方を使うこともできますし、学習者の興味、言語レベルなどに応じて、適宜選んでお使いください。

- ▶ 中級の学習者の場合：Section 1 を中心に扱い、Section 2 は教師が概要のみ紹介する
- ▶ 中上級・上級の学習者の場合：Section 1 は速読で簡単に内容を話し合い、Section 2 を中心に扱う
- ▶ 初級の後半 (N4 レベル程度) の学習者の場合：本文の英訳 (ダウンロード) を使って読む

各章の構成



①読む活動

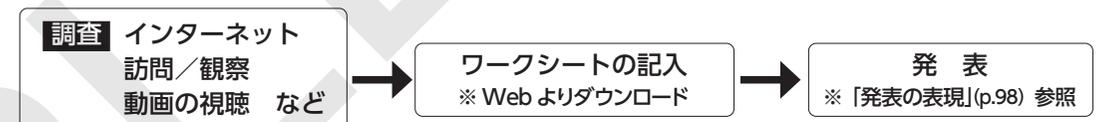
- ▶ **Let's Talk**：そのセクションのテーマや本文の内容について学習者の興味を喚起します。
- ▶ **本文**：本文を読み、そのテーマについて知識を深めます。**音声が付いています。**
- ▶ **内容確認**：本文の内容についての質問に答え、本文理解の確認をします。
- ▶ **考えよう**：そのセクションの本文について学習者自身が多面的に考えたり、自分や自国のことと比較をしたりして、問題意識を持ち理解を深めます。

- ▶ **文法表現**：Section 1 では、本文で扱っている中級文法の項目と例文を提示しています。
- ▶ **ことばコーナー**：食にまつわることばや漢字、慣用句などを問題形式で紹介しています。

②応用活動 <アクティビティ>

各セクションの応用活動としてそのテーマや本文の内容と関連した<アクティビティ>を行います。各活動を行ったあとは、調査の成果物を授業やクラスの規模に合わせて、適宜発表してください。活動の内容と目標は **p.99-100 の「アクティビティの活動内容／目標」**の表をご参照ください。

●活動の手順と注意



- ▶ 応用活動として各章でいくつかのアクティビティを挙げてありますが、全部する必要はありません。学習者の興味や関心に応じて、1つか2つ選んで行うとよいでしょう。
- ▶ アクティビティは、**グループでも個人でも**行うことができます。適宜クラスのサイズに合わせて活動を行ってください。
- ▶ ほとんどのアクティビティには「ワークシートの記載例」を掲載しています。それをふまえて活動をするとういでしょう。また、「例」は著者による作例も多く含まれていますので実在するものではない場合もあります。**ワークシートはダウンロード**でご利用いただけます。
- ▶ 調査をする際には、必ず出典の形式を確認し、明記することを学習者に意識づけましょう。
- ▶ 活動の難易度は「★★★」で示してありますので、学習者のレベルに応じて参考にしてください。
- ▶ アクティビティを宿題にするときは、事前準備のために授業の最後に5～10分ぐらい費やし、ワークシートの内容の説明と意味の確認をするとよいでしょう。
- ▶ 各アクティビティには検索ワードの例がありますが、最初にクラスで検索ワードのブレインストーミングをしてもよいでしょう。また、ポップアップ辞書の使い方などのオリエンテーションをして練習するとよいでしょう。
- ▶ 調査の成果物などは、クラスで発表しましょう。発表の際には「発表の表現 (p.98)」を参照してください。また、クラスで共有するだけでなく、個人情報に配慮し、問題のないものはオンラインで外部に発信することを奨励するとよいでしょう (SNS、動画等)。

③書く活動 <まとめ>

章の最後に、読む活動、応用活動をふまえて自分の意見や考えを書く練習をします。学習者が自分の考えを文章にすることにより、取り上げたテーマについてより深く理解し、自分の意見を明確にすることができます。教師も学習者の学びを個別に確認でき、内容だけではなく言語学習の観点からも、コメントやフィードバックをすることで、間違いに気づかせたり、日本

語の表現力の向上が期待できます。三つの問いがありますので、学習者のレベルや興味によって全て書かせてもいいですし、興味ある設問の一つを選んで書かせてもよいでしょう。章のテーマと関連して、学習者がほかに書きたい内容があれば提案させましょう。作文の長さは教師が事前に伝えておくといよいでしょう。

◎応用①：SDGs

本書で扱っている「食」のテーマは、様々な形でSDGsの社会課題と関わっています。

[SDGs] (Sustainable Development Goals / 持続可能な開発目標) とは、「我々の世界を変革する：持続可能な社会のための「2030アジェンダ」」を指し、2015年に国連総会で採択されました。SDGsは様々な地球規模の課題を取り上げ、わたしたち一人一人が取り組む必要のある目標を掲げています。

各章のテーマがSDGsの課題とどのように関わっているかディスカッションし、自分にできることを提案し、食を通じた社会貢献について学習者が考える姿勢・態度を育成します。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



[1] No Poverty [2] Zero Hunger [3] Good Health and Well-Being [4] Quality Education [5] Gender Equality [6] Clean Water and Sanitation
 [7] Affordable and Clean Energy [8] Decent Work and Economic Growth [9] Industry, Innovation and Infrastructure [10] Reduced Inequalities
 [11] Sustainable Cities and Communities [12] Responsible Consumption and Production [13] Climate Action [14] Life Below Water
 [15] Life On Land [16] Peace, Justice and Strong Institutions [17] Partnerships for the Goals

■本書とSDGsとの関連

章	関連するSDGsの目標
第1章	11.4 文化遺産の保護・保全の努力
第2章	9. 産業と技術革新の基盤を作ろう、11. 住み続けられるまちづくりを
第3章	3. すべての人に健康と福祉を、10. 人や国の不平等をなくそう
第4章	10. 人や国の不平等をなくそう、11.4 文化遺産の保護・保全の努力
第5章	10. 人や国の不平等をなくそう
第6章	3. すべての人に健康と福祉を、12. つくる責任つかう責任
第7章	5. ジェンダー平等を実現しよう
第8章	1. 貧困をなくそう、2. 飢餓をゼロに、3. すべての人に健康と福祉を、4. 質の高い教育をみんなに
第9章	8. 働きがいも経済成長も、10. 人や国の不平等をなくそう
第10章	1. 貧困をなくそう、2. 飢餓をゼロに、12. つくる責任つかう責任 17. パートナリシップで目標を達成しよう

◎応用②：料理にチャレンジ

本書には、6つの料理レシピを掲載しています。どれも簡単に美味しく作れるものなので調理に挑戦する活動を加えてみましょう。「食レポ」をする場合はp.55の「食レポの表現」を参照するように指導してください。

■授業時間の目安

本書は、授業の目標や学習者の興味に応じて、章やセクションを選んで進められるようになっています。中級の場合、各章の授業時間の目安は250～300分です。1学期が15週間の場合、最低5～6章カバーできます。

▶中級の場合：250-300分（1学期15週間の場合）

Section 1		Section 2		
45分	60分	45分	60分	60分
読む活動	応用活動 <アクティビティ>	読む活動	応用活動 <アクティビティ>	書く活動 <まとめ>

▶中上級・上級の場合：180分（90分×2）で1章をカバーします。

大学における内容重視の科目、短期の交換留学生向けの科目、地域の国際交流・ボランティア教室、バーチャル国際交流など、様々な教室で使用する際の本書を使った授業計画例の詳細はウェブサイトをご覧ください。

Webダウンロード●For teachers

ウェブサイト以下のものでダウンロードできます。授業に役立ててください。

- 単語リスト 英語翻訳
- 読み物の英語翻訳
- アクティビティ設問文の英語翻訳
- アクティビティのワークシート
- 読み物の音声 
- 文法・語彙練習問題
- 授業計画例
- 教師用指導手引き

↓ DOWNLOAD



https://www.9640.jp/books_944/

※ 各章本文の英語翻訳がウェブサイトからご覧いただけます。学習者の日本語のレベルやクラスの目的に応じて活用することができます。また、英語で日本の食と社会事情を学ぶ授業、日本の学習者と海外の学習者の英語と日本語を用いた国際共修、オンラインの国際協働学習等でも使用できます。

学習者のみなさまへ

がくしゅうしゃ

■本書の特徴・ねらい

ほんしょ とくちゆう

本書では、食に関係した多様なトピックについて「読む」「話す」「活動する」「振り返って意見を述べる」などの活動を行い、日本の社会課題について学ぶことができます。日本語を使いながら、食と社会について学び、人とつながり、自分の意見を人に伝えたりして、日本語を使うことへの自信をつけることを目指しています。

■読み物

よ もの

各章の二つの読み物（本文）からは、その章のテーマやトピックについて知ることができます。難しい言葉があったら語彙リスト（ダウンロード）を使って読んでください。【内容確認】の質問では本文の内容がわかっているかどうか確認します。【考えよう】には正解はありません。自分や自国のことと比べて、問題点に気づいたり考えたりしましょう。読み物には**音声が付いています。**



■アクティビティ

<活動の仕方>

かつどう し かた

各章のセクションには調査、ウェブでの検索、インタビュー、アンケート、食レポ、動画撮影などの様々なアクティビティがあります。グループでも個人でもできます。ほとんどのアクティビティには「例」があるので参考にしてください。調査をするときは、必ず出典を書いてください。

出典の例：

しゅつてん れい

熊倉功夫・江原純子（2015）『和食とは何か』思文閣出版

Theodore C. Bestor. (2018). Washoku, Far and Near: UNESCO, Gastrodiplomacy, and the Cultural Politics of Traditional Japanese Cuisine. In Nancy K. Stalker (Ed.), *Devouring Japan: Global perspectives on Japanese culinary identity*, 99-117. Oxford University Press.

岩村暢子（2014）「家庭の和食—今そこにある危機」<https://www.nippon.com/ja/currents/d001110/>（最終アクセス 2021 年 11 月 13 日）

“第9回地産地消給食等メニューコンテスト（農林水産省）,” <https://www.maff.go.jp/tohoku/seisan/tisantisyu/pdf/chisanmenu-2016.pdf>（最終アクセス 2023 年 1 月 4 日）。

■1 調査／ウェブの検索：

ちゆうさ げんさく

- ウェブで検索するときは、各アクティビティの「検索ワードの例」を使っていいですし、自分で検索ワードを入れてもいいでしょう。思ったような記事やサイトが見つからないときは先生やクラスメートに検索ワードの例を聞いてください。
- 日本語の記事やウェブサイトには、わからない漢字や言葉がたくさんあるかもしれませんが、ので、「ポップアップ辞書」を使うといいでしょう。（ポップアップ辞書の例：Yomichan, rikaikun, rikaichan, Popup Japanese Dictionary など）
- インターネット上の情報は全て正しいわけではありません。どこから、だれが、いつ発信したか、信用できるか確かめましょう。事実か意見（fact or opinion）かも考えてください。

■2 インタビュー／アンケート：

- インタビューをするときは、相手に失礼がないようにしましょう。インタビューが終わったら必ずお礼を言きましょう。
- 最初に自分の名前、授業の名前、インタビュー／アンケートの目的、何分ぐらいかかるか、いつまでに回答してほしいかを伝えましょう。
- 相手の話を聞いてメモしましょう。
- もし相手から許可がもらえたら、スマートフォンのボイスレコーダーなどを使って録音をしましょう。
- アンケートは無料のオンラインツールを使うと便利です。

■3 食レポ：

しょく

- 本書の中には、料理を食べたり作ったりするアクティビティがあります。食レポの「レポ」は「レポート」の略です。その場で料理を食べ、感想を言うことです。
- 楽しい食レポのコツは、見た目、香り、食感、味の4つを言葉で表現することです。
- 食レポで使う言葉は p.55 を見てください。
- 食レポを動画に撮ってクラスで共有するといいでしょう。

■4 動画撮影：

どうが さつえい

- スマートフォンのビデオカメラなどを使って動画撮影をしてみましょう。
- 動画を撮る前に、内容と構成を考えましょう。
- 食レポを含めお店などで動画を撮るときは、必ずお店の人の許可をもらいましょう。
- SNS などに投稿する場合は、個人の情報がわからないようにしてください。

<発表の仕方>

ほっぴょう し かた

本書にはアクティビティの後に発表をする機会がたくさんあります。発表するときは、スクリーンを読み上げるのではなく、いくつかのキーワードと発表に使える表現を頭に入れて、聞き手を見ながら話しましょう。時間内に発表をするために、リハーサルをしましょう。発表の仕方については、**p.98 の「発表の表現」**で説明しています。参考にしてみてください。

■レシピ集

しゅう

本書には料理のレシピが6つあります。食べてみたい料理、好きな料理を作って、「食レポ」をするのもいいでしょう。**食レポの表現は p.55**にあります。

Webダウンロード● For learners

- 単語リスト（英語翻訳）・ Word List (English translation)
- 読み物の英語翻訳・ Reading Section's English translation
- アクティビティ設問文の英語翻訳・ English translation of activity questions
- 読み物の音声・ Audi
- アクティビティのワークシート・ Worksheets

DOWNLOADS ↓



https://www.9640.jp/books_944/

Let's Talk

1. 日本料理を食べたことがありますか。あなたはどんな日本料理が好きですか。それはなぜですか。
2. あなたの国や地域の主食は何ですか (例: パン、ご飯、麺類)。
3. 「一汁三菜」の料理とはどんなものでしょうか。漢字の意味を考えて想像してみてください。

1-1

1 日本食のブームで、海外に日本食レストランが増えるにつれて、様々な日本料理を海外で食べられるようになりました。わたしの住んでいるニューヨークでも、日本食のレストランが多く、寿司、焼き鳥、天ぷら、ラーメンなど、自分の好みに合った店を選ぶことができます。



わたしが特に好きな日本料理は天ぷらで、エビや野菜のカリッとした食感が病みつきになって、近くの日本食レストランによく通っていました。

しかし、わたしの日本料理の好みは、日本でホームステイをしたことで、少し変わりました。ホストファミリーのお母さんによると、和食の基本は「一汁三菜」と呼ばれ、主食のご飯、汁物(スープ)、そして三つのおかずを組み合わせた献立だそうです。ホストファミリーの食卓にはいつも、ご飯、味噌汁、焼き魚、豆腐、野菜の煮物が並び、お母さんが出してくれた和食は、素朴で、栄養のバランスがよく、とてもヘルシーなものでした。ホームステイ中、健康的な料理が多かったおかげで、わたしの体調は日本に行く前よりとてもよくなりました。

15 ホストファミリーのお母さんは、「自分たちの世代は和食党が多いけど、若い人は、洋食のほうが好き」と言っていました。確かに、息子さんの家でごちそうになった晩ご飯は、ご飯、洋風コンソメスープ、ハンバーグ、ポテトサラダ、お漬物というハイブリッドな (hybrid) 一汁三菜でした。そんな和食と洋食などの様々な料理の組み合わせもおもしろいと思いました。

20 先月、アメリカに戻ってきましたが、健康のためにわたしも家で和食を作ってみようと思います。日本のおかずとアメリカのおかずを組み合わせた一汁三菜にも挑戦してみたいです。

内容確認

- 1) 筆者はニューヨークの日本食レストランで出てくる料理と、ホームステイ中の家庭料理はどう違ったと言っていますか。
- 2) 「一汁三菜」とはどんな意味ですか。本文の例を挙げて説明してください。
- 3) ホストファミリーの世代間の食生活の違いから、どんなことがわかりますか。

考えよう

- 1) あなたの家庭では伝統的な料理をどのくらい食べますか。上の世代と比べて、自分の食生活をどう思いますか。
 - 2) 筆者が本文で一番伝えたいことは何だと思いますか。
- 🔦 視点を変えて 日本食は全て健康的でしょうか。あなたはどのように思いますか。

文法表現

①～につれて: as~; in proportion to~

1. 開店時間が近くなるにつれて、レストランの外で並ぶ客の数も増えてきた。
2. 年を重ねるにつれて、だんだん体力がなくなってきた。

② N によると: according to N

1. 先生によると、今年は留学生が10人来るそうです。
2. ミシュランガイドによると、星つきレストランはパリより東京のほうが多いそうです。

③(～の)おかげで: thanks to~

1. 小さいときに父が料理を教えたおかげで今では何でも作れる。
2. 留学のおかげで、いろいろな人に会うことができた。

ことばコーナー

「食」の漢字を使って熟語を作りましょう。「食」と下の漢字とを組み合わせると、どんな言葉になりますか。その言葉を使って文を作りましょう。

例: 食+事=食事 例文: 食事の後にコーヒーを飲みます。

- | | | | | | |
|------|------|------|-------|-------|---------|
| 1) 道 | 2) 塩 | 3) 少 | 4) 過 | 5) 飲 | 6) 器 |
| 7) 料 | 8) 費 | 9) 欲 | 10) 品 | 11) 堂 | 12) () |

アクティビティ① ★★☆☆



Step 1 日本ではどのような料理が人気なのか、調べましょう。

⇒活動目標：食生活の特徴と多様性を知る

🔍 検索ワードの例：日本人、好きな食べ物、ランキング、子ども、年齢、性別

	男	女	高齢者	子ども
1位				
2位				
3位				
4位				
5位				
資料タイトル・ サイト名・リンク				

Step 2 上の結果をふまえて、日本で人気の料理は何か、また、どのような和食がどのくらい食べられているのか分析してみましょう。

<分析の例>

子どもの間で人気がある料理の1位は〇〇で、2位は〇〇で、3位は〇〇です。
子どもに一番人気がある和食は〇〇ですが、高齢者に一番人気がある和食は〇〇です。そして男性と女性を比べると～。それは、～だからだと思います。

<あなたの分析>

アクティビティ② ★★☆☆



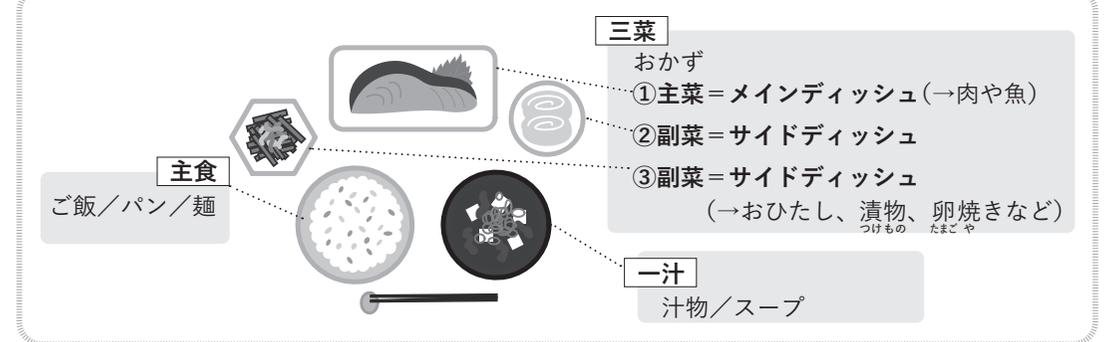
日本とあなたの国の料理を組み合わせ、一汁三菜のメニューを考えてみましょう。また、美しさ、味、栄養のバランスなど、工夫したポイントについても話してください。できたら実際に作って、クラスメートと感想を述べ合しましょう。

⇒活動目標：和食の多様性について考える

■日本とあなたの国の料理の組み合わせ

	料理	例
主食 (ご飯/パン/麺)		ご飯
一汁 (汁物/スープ)		味噌汁
三菜 (おかず) 主菜 (メインディッシュ) 副菜 (サイドディッシュ) 副菜		主菜=肉とピーマンの炒め 副菜=豆腐 副菜=キムチ
写真/イラスト		
工夫したポイント (※美しさ、味のバランス、 栄養のバランスなど)		主菜にはタンパク質が多い肉とビタミンがとれる野菜を炒めた。また、主菜と副菜のキムチは味が濃いので、もう一つの副菜に味が薄い豆腐を選んだ。

○一汁三菜とは○



Section 2 和食は食卓から姿を消すのか ★★★★★

Let's Talk

- あなたの国の伝統的な料理の一つを選んで、その魅力を1分で説明してください。
キーワード：() () ()
- 「和食離れ」という言葉からどんなことを想像しますか。

1-2



おせち料理

1 和食の魅力はいろいろ挙げられるだろうが、農林水産省は次の4点を挙げている。①ヘルシーで栄養バランスがよいこと、②多様で新鮮な食材を用いていること、③料理や食器を通じて自然や季節の変化を楽しむこと、④伝統行事と密接な関わりがあることなどである。確かに和食は動物性脂肪分が少なく、魚介類、大豆、野菜が中心でカロリーが低めであり、栄養のバランスがよい。和食によく使われる味噌、しょうゆ、納豆などの発酵食品は健康によいことで知られている。また、日本は北から南まで細長い国であるため、気候や地形によって多様な食材を楽しむことができることも魅力だろう。そして、和食の料理の盛り付け、食器の美しさに魅力を感じる人もいるだろう。加えて、お正月のおせち料理などに代表されるように、伝統的な行事で出される料理には文化的な価値もあると言われている。

和食の文化は、後世に伝えられるべき価値があるものとして、2013年にユネスコ(UNESCO)の無形文化遺産に登録されたが、日本の家庭の食卓からは「和食離れ」が進んでいると言われて久しい。その要因として食の西洋化、家事の効率化などが挙げられる。日本の食の西洋化は、第二次世界大戦後の食料事情が悪い時代に、アメリカからの援助物資として学校の給食用に大量の小麦とミルクが贈られ、パン食が進んでいった。コメの消費が減少し、肉、乳製品、玉子、加工食品の摂取量も増えた。さらに女性の社会進出によって、料理に時間や手間をかけられない人々が増え、ワンプレートで出せる洋風料理が好まれるようになった。

そうはいつても、和食が日本の家庭の食卓から完全に姿を消してしまうわけではない。近年、伝統的な和食のよさを見直し、もっと生活に和食を取り入れようという動きもみられる。簡単に作れる和食レシピも増え、品数を少なくした「一汁一菜」も提案されている。また、和食に、洋風、中華、エスニックなどの味を組み合わせたおもしろいレシピも増えた。たとえば、味噌汁に玉ねぎ、肉、オリーブオイルを加えたものや、納豆をパンやスパゲッティと組み合わせた納豆トースト、納豆スパゲッティなどである。このようなことから、和食は日本の伝統のシンボルであるだけでなく、絶えず変化していることがわかる。

内容確認

- 農林水産省が挙げている和食の特徴とは何ですか。
- 筆者は和食を食べる人が減っている原因は何だと言っていますか。
- 忙しい現代人が和食を生活に取り入れるために、どんなレシピが挙げられていますか。

考えよう

- 本文で挙げられた理由以外に、和食離れにはどんな理由があると思いますか。
 - 筆者が本文で一番伝えたいことは何だと思いますか。
 - 和食離れ以外の「～離れ」の現象を挙げてみてください。その理由は何だと思いますか。
また、あなた自身の経験についても述べてください。
- 視点を変えて 伝統的な料理は、どんどん変化していくべきものだからわざわざ守る必要はない、という考え方もありますが、あなたはどのように思いますか。

アクティビティ① ★★★★★

和食はいろいろな日本の年中行事と結びついています。日本の行事と食の関係について調べてみましょう。

⇒活動目標：年中行事と食の関係について知る・比較する

検索ワードの例：○月、行事、食

	行事の意味と食	例
日本の行事	____月 行事：	1月 行事：お正月
行事のキーワード、食の例	キーワード： 食の例：	キーワード：初もうで、お年玉、家族の団らん 食の例：おせち料理、お雑煮
資料タイトル・サイト名・リンク		“Kirara 日本のお正月、どんなことをするのか？” https://kitala.vn/ja/van-hoa-nhat/phong-tuc-don-nam-moi-cua-nguoi-nhat.html (最終アクセス 2023年1月4日)。

Worksheets

アクティビティ② ★★☆☆



あなたの国の料理で、年中行事と結びついているもの、また、その行事や料理と関係のあるあなたの思い出を簡潔に紹介してみましょう。

⇒活動目標：年中行事と結びついた料理について自分の経験を語る

時期： 月	思い出：
行事：	
料理名：	

アクティビティ③ ★★☆☆



「和食離れ」について書かれた記事を調べてまとめてみましょう。記事は日本語でもそれ以外の言語でもよいです。

🔍 検索ワードの例：和食離れ、記事

⇒活動目標：和食離れに関する様々な解釈を知り、考える

	調査	例
記事のタイトル (出版年、新聞・本・ サイト名、リンク)		“家庭の和食○○○○,” nippon.com, 2014年2月7日。https://www. xxxx/. (最終アクセス2023年1月4日)
記事の信用度 ☆☆☆☆ 評価の理由		★★★ 大きな新聞社のブログで、筆者のプロ フィールが明確で、出版歴もある
キーワード		ワンディッシュ型、食の西洋化 インスタント食品
記事の内容		この記事から食の西洋化とワンディッ シュの人気に加えて、便利なインスタ ント食品の登場が和食離れの理由だと いうことがわかりました。
意見・感想		食の西洋化の理由の一つが、日本の政 府の施策だったことも知り、おもしろ いと思いました。今後ますます和食離 れは進むかもしれないと思いました。

まとめ



この章のテーマや活動から感じたことを書きましょう。1) ~ 3) の全部について書いてもいいですし、一つ選んでもいいです。

1) 日本の和食離れの現状についてまとめ、それに対するあなたの考えを書いてください。

2) あなたの国や地域では若者の伝統料理離れが起きていますか。伝統料理の具体例を挙げて分析してください。

3) この章のテーマには「和食離れ」がありますが、あなたの国の伝統料理を守るために、あなた個人にできる身近なレベルでの貢献は何かを具体的に考えて書いてください。