

Lesson	Section	No.	page	Activity question text	アクティビティ設問文
第1章	Sec1	A1-S1	p14	Do some research to find out what dishes are popular in Japan.	日本ではどのような料理が人気なのか、調べましょう。
		A1-S2	p14	Based on your results above, analyze what the most popular dishes in Japan are, and to what extent <i>washoku</i> , traditional Japanese food, is eaten.	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。
		A2	p15	Think of a one soup, three dishes menu combining dishes from Japan and your country. Also, talk about the points you considered such as appearance, flavor, or nutritional balance. If possible, make the meal and exchange feedback with your classmates.	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。
	Sec2	A1	p17	Japanese food is associated with various Japanese annual events. Do some research into the relationship between Japanese events and food.	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。
		A2	p18	Tell about dish from your country that is associated with an annual event, and your memories related to that event or dish.	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紹介してみましょう。
		A3	p18	Find and summarize an article written about " <i>washoku banare</i> ," a societal shift away from <i>washoku</i> . The articles can be in Japanese or any other language.	「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。
	まとめ	1)	p19	Please summarize the current trend away from Japanese food in Japan and write your thoughts on it.	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)	p19	Is there a trend away from traditional cuisine among young people in your country or region? Please give your analysis with specific examples of traditional cuisine.	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)	p19	The theme of this chapter is the "shift away from Japanese food." Please think and write about what specific contributions you individually can make on a personal or local level to preserve the traditional cuisine of your country.	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。
第2章	Sec1	A1-S1	p22	Read the text below and make a specialty food map by writing the region (e.g., prefecture) and the names of famous foods and local dishes on the map of Japan on p. 20. Also, find out the regions of your favorite Japanese foods and fill those as well.	下の文章を読んで、p.20の日本地図に地域（県など）と有名な食べ物や郷土料理の名前を書き、グルメマップを作ってみましょう。また、自分の好きな日本のグルメもその地域を調べて記入してみましょう。
		A1-S2	p22	Use the information above to create "geography trivia questions."	上の情報を参考に、「地理クイズ」を作ってみましょう。

	A2	p23	"Ekiben" are a great way to learn about the diversity of food in various regions of Japan. <i>Ekiben</i> are boxed lunches for travelers sold at train stations or on board trains, often incorporating signature agricultural products or specialties of the area. Choose a location of interest from the map on p. 20, research popular, unique, and delicious <i>ekiben</i> of that area, and present your findings to the class.	日本各地の食の多様性を知るうえで「駅弁」を楽しむとよいでしょう。「駅弁」は旅行者のために鉄道の駅や車中で売られているお弁当で、その地域の特産品や特色を取り入れたものが多いです。p.20の地図の中から興味のある場所を選び、その土地の人気の駅弁、ユニークな駅弁、おいしい駅弁を調べてクラスで発表しましょう。
Sec2	A1	p25	Find out about local community revitalization through food, using examples from an area you are interested in or where you live in Japan.	食を通じた地域の町おこしについて、あなたが日本で興味のある地域や住んでいる地域を例にして、調べてみましょう。
	A2-S1	p26	Think about how you could plan "food tourism" in your country or region of origin and how it could help revitalize your town.	あなたの出身の国や地域の「フード・ツーリズム」を企画し、町おこしについて考えてみましょう。
まとめ	1)	p27	What can you learn about the regions of Japan through food?	食を通じて日本の地域についてどのようなことがわかりますか。
	2)	p27	Please summarize town revitalization through food and write your thoughts on what kind of things are important to do to ensure that the efforts do not end up being just temporary.	食を通じた町おこしについてまとめ、それを一時的なもので終わらせないために、どのようなことが大切か、あなたの考えを書いてください。
	3)	p27	Think about what you personally can do to contribute to "food and community revitalization" at a local level. It can be about the situation in Japan or your country.	「食と地域の活性化」に関して、あなた個人にできる身近なレベルでの貢献は何か考えましょう。日本の状況に関してでも、あなたの国に関してでもよいです。
第3章				
Sec1	A1	p30	Observe a Japanese restaurant (sushi, izakaya, soba, eel, etc.) and look for traditional elements that still remain today. If there are no Japanese restaurants in your immediate area, look at and analyze pictures or videos. Also, research the history of the restaurant's cuisine.	日本料理の店（寿司屋／居酒屋／そば屋／うなぎ屋など）を観察し、現在でも残っている伝統的な要素を探してみましょう。身近な場所に日本料理の店がない場合は、画像や動画を見て分析しましょう。また、その店の料理について歴史を調べてみましょう。
	A2	p31	What was the diet of the people of the Edo period (samurai, merchants, artisans, farmers, etc.) like? Research it!	江戸時代の人々（武士、商人、職人、農民、）はどのような食生活だったのでしょうか。調べてみましょう。
	A3	p31	Think about the economic disparities and dietary differences in modern society.	現代社会の経済格差と食生活の差について考えてみましょう。
Sec2	A1	p33	Find an example of "Japanese Western Cuisine" and give the steps for making it. Also, evaluate the food by actually eating it at a restaurant or making it yourself.	「和製洋食」を調べて作り方を説明してみましょう。また、実際にお店で食べるか自分で作って食べてみて、評価をしましょう。
	A2-S1	p34	Select one of the dishes or ingredients from the list below and research its history.	下のリストから料理・食材の一つを選び、歴史を調べてみましょう。
	A2-S2	p34	Fill in history of the dish/ingredient you researched in Step 1 on the timeline below. Then discuss with the class any interesting points about the relationship between food and history.	Step1で調べた料理・食材の歴史を、下の年表に当てはめて記入しましょう。そして、食と歴史との関係で興味深い点をクラスで話し合しましょう。
まとめ	1)	p35	Please list what kind of things are revealed about the society at the time through understanding of food beyond the content of the text. (Examples for Section 1: the state of towns at the time, social stratification, the standard of living of the common people)	食を歴史と結びつけて理解することで、当時の社会のどのようなことが見えてくるか、本文の内容以外で挙げてください。（Section1の例：当時の町の様子、社会階層、庶民の生活水準）

	2)	p35	Using the lens of food, examine the impact of the rapid westernization (modernization) of Japanese society during the Meiji period.	明治時代の日本社会の急速な西洋化（近代化）の影響を、食を通じて考察してください。	
	3)	p35	It is stated that people in the Meiji period became aware of their own food culture when they started comparing it with Western food. Have you ever become more aware of your own culture by experiencing a different culture? How did you come to grips with the cultural differences?	明治時代の人々が洋食との比較をすることで、自分達の食文化を意識するようになったとあります。あなたは異文化を体験することで自分の文化を強く意識したことがありますか。文化の違いをどのように受けとめましたか。	
第4章	Sec1	A1	p38	Choose a Japanese restaurant that is expanding overseas and find out what their globalization strategy is. (It can be something other than a ramen restaurant.)	海外展開している日本の飲食店やレストランを選び、グローバル化の戦略がどのようなものかを調べてみましょう（ラーメン店以外でもいいです）。
		A2	p39	Make an actual visit to a ramen restaurant and analyze what makes ramen so appealing. If there are no ramen restaurants in your area, an analysis of instant ramen is fine, too.	実際にラーメン店に行って、ラーメンの魅力とは何かを分析しましょう。あなたの地域にラーメン店がない場合は、インスタントラーメンの分析でもよいです。
	Sec2	A1	p41	Create a "hybrid sushi" that combines ingredients from your country. Also, explain the relationship between the ingredients you chose and your cultural background. Also describe how to make it.	寿司にあなたの国の具材を組み合わせた「ハイブリッド寿司」を作ってみましょう。また、選んだ具材と自分の文化的な背景の関係を説明してください。そして、作り方も紹介してみましょう。
		A2	p42	Please go to a restaurant and observe how traditional Japanese food or food from your country/region are served in restaurants in your area. If such a restaurant is not available, please research on the Internet for your analysis.	伝統的な日本食やあなたの出身国や地域の食べ物が、あなたの住んでいる地域の飲食店でどのように出されているのか、実際に店に行って観察してください。そのようなお店がない場合は、インターネットで調べて分析してください。
	まとめ	1)	p43	What are the advantages and disadvantages of globalizing or localizing food?	食のグローバル化やローカル化にはどのようなメリットとデメリットがあるでしょうか。
		2)	p43	What do you think about "food nationalism"? Write your opinion based on your experience.	「食のナショナリズム」についてあなたはどのように思いますか。あなたの経験をふまえて意見を書きましょう。
		3)	p43	Write as specifically as possible about what you can do personally at the local level to contribute to international exchange through food.	食を通じた国際交流として、あなた個人にできる身近なレベルでの貢献は何かをできるだけ具体的に書きましょう。
第5章	Sec1	A1	p46	Look at a scene of eating in Japanese anime or manga and analyze the relationship between that works and food.	日本のアニメやマンガで食事をしている場面を見て、その作品と食べ物の関係について分析してみましょう。
		A2	p47	Research one of the dishes or bento boxes from anime or manga and actually make it. Then take pictures and present about it. Also, talk about how it made you feel to recreate the world of that anime or manga.	アニメやマンガに出てくる料理やお弁当を調べて、実際に作ってみましょう。そして写真を撮って、紹介しましょう。また、アニメやマンガの世界を再現することでどんな気持ちになったかも話してください。
	Sec2	A1	p49	Please analyze a Japanese film, drama, or manga that depicts cooking, eating, or restaurants (you can choose one episode from " <i>Shinyashokudo</i> [Midnight Diner]," " <i>Kino nani tabeta</i> [What Did You Eat Yesterday?]" or any other work). Also, recreate a food scene or a conversation about food in that work.	日本の映画やドラマやマンガで、料理や食事、レストランなどが描かれている作品を分析してください（『深夜食堂』『きのう何食べた？』の中から一つのエピソードを選ぶか、それ以外の作品でもいいです）。また、その作品の中の食の場面や食に関する会話を再現してみましょう。

	A2	p50	Watch a movie that depicts a Japanese chef (either "Jiro Dreams of Sushi" or something else) and analyze the following points.	日本の料理人を描いた映画（『二郎は鯨の夢を見る』かそれ以外でもかまいません）を見て、以下の点を分析しましょう。	
	A3	p50	Look at media productions depicting chefs in your country or abroad and compare them to spirit of craftsmanship found in Japan.	あなたの国か外国などで料理人を描いたメディア作品を見て、日本の職人気質と比べてみましょう。	
まとめ	1)	p51	What can we learn about Japanese society or human relationships by analyzing "food" in media works? Take a work from this chapter or a one you have researched and write your opinion.	メディア作品での「食」を分析することで、日本社会や人間関係についてどのようなことがわかりますか。この章に出てきた作品やあなたが調査した作品を取り上げて、意見を書いてください。	
	2)	p51	Please look at media works depicting different types of families and write about the role played by "food" and "space for sharing food" in them.	家族のかたちを描いたメディア作品を見て、その中で「食」や「食を共にする空間」がどのような役割を果たしているのか書いてください。	
	3)	p51	If you were to make a drama or film on the theme of food, what kind of show would you make? What kind of social message would you want to include?	あなたが食をテーマにしたドラマや映画を作るとしたら、どんな作品を作りますか。そこにはどのような社会的なメッセージをこめたいですか。	
第6章	Sec1	A1	p54	Introduce something that is a "taste of home" for you. Also tell the memories you have that go along with it.	あなたにとっての「我が家の味」とその思い出を紹介してみましょう。
		A2	p55	Actually, make your "taste of home" food and make a "food report" video. Show or broadcast your video.	あなたの「我が家の味」を実際に作って、「食レポ」の動画を撮ってみましょう。そして、紹介、または配信してみましょう。
	Sec2	A1-S1	p57	Find some Japanese commercials for home appliances or food products and consider how they portray images of female and male roles and the ideal family.	日本の家電や食品のCMを調べて、女性と男性の役割のイメージや理想の家族像がどのように描かれているか考えてみましょう。
		A1-S2	p57	Compare Japanese commercials for home appliances or food products from the 1970s-2000s with those from today. What do you notice?	日本の家電や食品のCMで、1970年代～2000年代のものと現在のものを比べてみましょう。どのようなことがわかりますか。
		A2	p58	Let's do a survey on the awareness of and actual situation regarding the division of household chores between men and women. Please conduct the following survey of someone around you who lives with a spouse or partner.	男女の家事の分担に関する意識と実態調査をしましょう。あなたの周りで、夫婦、あるいは、パートナーと一緒に生活をしている人に、以下のアンケートをしてください。
		A3	p58	Find an article or data on attitudes toward the division of household chores between men and women in Japan, and compare that with the results of your survey in Activity 2.	日本における男女の家事の分担に関する意識の記事やデータなどを調べ、アクティビティ②でのアンケート結果と比較してみましょう。
	まとめ	1)	p59	Family comes in many forms. Please write about memories of your family connecting them to food and eating at the dining table.	家族にはいろいろなかたちがあります。あなたにとっての家族との思い出を、食卓や料理と結びつけて書いてください。
		2)	p59	Think about food-themed commercials in your country. Are gender issues unique to Japan? Please write your opinion about the relationship between food and gender, building on the content of the text.	あなたの国の食をテーマとしたCMを思い出してください。ジェンダーの課題は日本だけのことでしょうか。本文の内容もふまえて食とジェンダーの関わりについて、あなたの意見を書いてください。

		3)	p59	How do you think the relationship between food and gender will change from this point on? In light of (2), please write what you can do to help with gender issues.	食とジェンダーの関わりは今後どのように変わっていくでしょうか。2) もふまえて、ジェンダーの課題であなたにできることは何かを書いてください。
第7章	Sec1	A1	p62	Do some research about school lunch menus and nutrition education initiatives in Japanese elementary schools. Then, compare them with the lunches of your elementary school days, considering nutritional balance and nutrition education that occurs through lunch time.	日本の小学校の給食の献立と食育の取り組みについて調べましょう。そして、あなたの小学校時代の昼食と比較して、栄養のバランスやランチタイムを通じた食育について考えてみましょう。
		A2	p63	Find out how local ingredients and traditional dishes are incorporated into school lunches in Japan.	日本では給食の中に、その地域の食材や伝統料理がどのように取り入れられているか調べてみましょう。
	Sec2	A1	p65	Look up the child poverty rate in countries around the world. Then compare the child poverty rates in Japan and your country.	世界の国の子どもの貧困率を調べてみましょう。そして、日本とあなたの国の子どもの貧困率を比較してください。
		A2	p66	<i>Kodomoshokudo</i> come in many forms, including cafeterias that are not exclusively for children. Find an example and compare the results with your classmates.	子ども食堂には子どもだけを対象としない食堂など様々なかたちがあります。例を調べて、クラスメートの結果と比較してみましょう。
	まとめ	1)	p67	Please write about school lunch: your favorite and least favorite menu items, fun and not-so-fun memories, and feelings.	あなたの学校給食やSchool lunchで、好きだったあるいは嫌いだった献立、楽しかったこと、楽しなかった思い出、感じたことなどについて書いてください。
		2)	p67	What volunteer activities are available in your country or community to help children or those in economic distress? Describe any experiences you have or what you could do to help.	あなたの国やコミュニティーには、子どもや経済的に困窮している人たちのためにどのようなボランティア活動がありますか。自分の経験や自分ができることについて書いてください。
		3)	p67	Think about what you personally can contribute on a personal or local level regarding issues such as nutrition education and food inequality.	食育や食の格差などの課題に関して、あなた個人にできる身近なレベルでの貢献は何か考えましょう。
第8章	Sec1	A1	p70	Find out the average life expectancy in Japan and your country and compare how it is related to diet.	日本とあなたの国の平均寿命を調べ、食生活との関係を比べてみましょう。
		A2	p71	In Japan, many "health foods" have become a major industry. Let's examine health food advertisements to find out what kind of products are available, who they are targeting, and what kind of wording is used in the advertisements. If you find any areas that seem problematic, point them out.	日本ではたくさんの「健康食品」が一大産業となっています。健康食品の広告を調べてどのようなものがあるか、だれをターゲットにしているか、また、広告にはどのような表現が使われているか調べてみましょう。そして、問題点があれば指摘しましょう。
	Sec2	A1	p73	Do some research on foods made with soybean meat in your country.	あなたの国の大豆ミートを使った食品を調べてみましょう。
		A2	p74	Pick two of your favorite unhealthy foods and turn them into healthy menu items.	あなたの好きな健康によくない食べ物を二つ選び、健康的なメニューに変えてみましょう。
		A3	p74	Explore examples of food tech and consider how it can contribute to the SDGs.	フードテックの事例を調べて、SDGsにどのように貢献できるか考えてみましょう。
	まとめ	1)	p75	Write about the relationship between your diet and the average life expectancy in your country, considering health and what you and your family eat on a daily basis.	あなたやあなたの家族が日頃食べているものと健康について考えながら、あなたの食生活とあなたの国の平均寿命との関係について書いてください。

	2)	p75	Write about possibilities of food tech on food-related social issues in your local community that are continually on your mind.	あなたが日頃感じる食に関する身近な社会課題と、フードテックの可能性について書いてください。	
	3)	p75	What is a social issue that left an impression on you in this chapter? Write as specifically as possible about what contributions you personally can make at a personal or local level to help you and those around you have a healthier diet.	この章を通じて感じた社会の課題は何ですか。あなたやあなたの周りの人が健康的な食生活を送るために、あなた個人にできる身近なレベルでの貢献は何かをできるだけ具体的に書いてください。	
第9章	Sec1	A1-S1	p78	What are the most popular products or products that are focused at convenience stores in your country? Go to a store and do some research on the reasons for that, your impressions, etc.	あなたの国のコンビニの人気商品、または力を入れている商品は何ですか。その理由や店の印象など、実際に行って調べてみましょう。
		A1-S2	p78	What are the most popular products or products that Japanese convenience stores are focusing on? Check the Internet, etc., and compare the results with those of Step 1.	日本のコンビニの人気商品、または力を入れている商品は何でしょうか。インターネットなどで調べて、Step1の結果と比べてみましょう。
		A2-S1	p79	Do some research into the actual situation and problems of foreign workers in Japanese convenience stores. Summarize the measures and issues in the articles or statistics you find.	日本のコンビニで働く外国人労働者の実態や問題点を調べてみましょう。記事や統計から対策と課題をまとめましょう。
		A2-S2	p79	Interview someone who has worked in convenience store about the job.	コンビニで働いた経験がある人に仕事についてインタビューしてみましょう。
	Sec2	A1	p81	Summarize and discuss with the class your experiences of good or poor service in restaurants. List possible ways in which they relate to employee training, the working environment, or working conditions.	あなたがレストランでサービスが良い、あるいは悪いと感じた経験についてまとめ、クラスで話してみましょう。それは、従業員の研修や労働環境や労働条件とどのように関係しているのか、考えられる点を挙げてみましょう。
		A2	p82	Find an article written about the expression "the customer is God" and forced overwork.	「お客様は神様」という表現とブラック労働について書かれている記事を調べてみましょう。
		A3	p82	Research and compare the problem of overwork in the food service industry in Japan and your country.	日本とあなたの国の外食産業の過重労働の問題を調べて、比べてみましょう。
	まとめ	1)	p83	Have you ever worked in a convenience store or in the food service industry? Please describe what it was like and what you thought about it. If you have not, please write whether you would like to try it and why or why not.	あなたはコンビニや外食産業で働いたことがありますか。そのときの様子や思ったことを書いてください。働いたことがない人は、働いてみたいかどうかとその理由を書いてください。
		2)	p83	Does your country have the "omotenashi" or "the customer is God" concept as described in the text? Please write your opinion about "omotenashi" and "the customer is God" in Japan, taking into account your experiences.	あなたの国には、本文に出てくるような「おもてなし」「お客様は神様」という考えがありますか。あなたの経験もふまえ、日本の「おもてなし」「お客様は神様」について意見を書いてください。
	3)	p83	Please think about the issue of overwork and foreign workers around you and write about what you personally can do to address this issue.	過重労働や外国人労働者問題について身近な視点で考えて、あなた個人にできる取り組みについて書いてください。	
第10章	Sec1	A1	p86	Discuss with your classmates your experiences with and counter-measures against food loss. If possible, ask Japanese people as well.	食品ロスに関するあなたの経験や対策をクラスメートと話し合みましょう。できれば日本人にも話を聞きましょう。

	A2	p86	Various businesses are currently taking steps to address food loss. Find out what measures they are taking and evaluate them.	現在、様々な企業で食品ロスの対策をしています。どのような対策をしているか調べて評価しましょう。
	A3	p87	Go to a restaurant or your university cafeteria and observe if food loss is occurring (*If possible, ask the people who work there or others involved).	飲食店や大学の食堂に行き、食品ロスが起きているかどうか観察しましょう（※可能であれば働いている人や関係者にも聞くとよいでしょう）。
	A4	p87	Read the passage below, research the " <i>MOTTAINAI</i> Movement," think about what you can do to spread the movement around you, and create a poster (infographic).	下の読み物を読み「MOTTAINAI運動」について調べ、あなたの周囲でこの運動を広めるために何ができるか考え、ポスター（Infographic）を作成してみましょう。
Sec2	A1	p89	Find an example of a food social business in Japan or another country around the world.	日本や世界の国々の食のソーシャルビジネスの事例を調べてみましょう。
	A2	p90	Come up with a "food social business" plan to solve a social issue. (Not just restaurant-based, but ideas related to food recycling, poverty alleviation, local production for local consumption, environmental protection through food preservation, foods of the future, or various other related businesses.)	社会課題を解決するために「食のソーシャルビジネス」の企画を考えてみましょう。 レストラン関連のビジネスだけでなく、食のリサイクル、貧困の救済、食べ物の地産地消、保存食などを通じた環境保護、未来の食べ物など、様々なビジネスに関連したアイデアなど。
まとめ	1)	p91	Summarize the food loss issues in your area and write about efforts to reduce food loss that you can make in cooperation with those around you.	あなたの周りの食品ロスの問題をまとめ、周囲と協力してできる食品ロス削減に向けた取り組みについて書いてください。
	2)	p91	Summarize the significance of social business and write your opinion about for-profit companies engaging in social business.	ソーシャルビジネスの意義をまとめ、営利目的の企業がソーシャルビジネスに取り組むことについてあなたの意見を書いてください。
	3)	p91	Please write about what you are learning now can contribute to what kind of social business.	あなたが今学んでいることが、どのようなソーシャルビジネスに貢献できるか書いてください。