

食で考える日本社会

Diving into Japanese Culture and Society through Food

ワークシート



Worksheets

第1章 Section1	2	第6章 Section1	27
Section2	4	Section2	29
まとめ	6	まとめ	31
第2章 Section1	7	第7章 Section1	32
Section2	9	Section2	34
まとめ	11	まとめ	36
第3章 Section1	12	第8章 Section1	37
Section2	14	Section2	39
まとめ	16	まとめ	41
第4章 Section1	17	第9章 Section1	42
Section2	20	Section2	44
まとめ	21	まとめ	46
第5章 Section1	22	第10章 Section1	47
Section2	24	Section2	49
まとめ	26	まとめ	51

第1章 Section 1

アクティビティ① (p.14)

Step1

	男	女	高齢者 こうれいしゃ	子ども
1位 い				
2位				
3位				
4位				
5位				
資料タイトル・ しりょう サイト名・リンク				

Step2

<あなたの分析>

第1章 Section 1

アクティビティ② (p.15)

	料理
主食 (ご飯／パン／麺) <small>はん めん</small>	
一汁 (汁物／スープ) <small>いちじゅう しるもの</small>	
三菜 (おかず) <small>さんさい</small> 主菜 (メインディッシュ) <small>しゅさい</small> 副菜 (サイドディッシュ) <small>ふくさい</small> 副菜	
写真／イラスト	
工夫したポイント <small>くふう</small> (※美しさ、味のバランス、 <small>うつく</small> 栄養のバランスなど) <small>えいよう</small>	

第1章 Section 2

アクティビティ① (p.17)

	行事の意味と食
日本の行事 <small>ぎょうじ</small>	_____月 行事：
行事のキーワード、食の例	キーワード： 食の例：
資料タイトル・ <small>しりょう</small> サイト名・リンク	

アクティビティ② (p.18)

時期： <small>じき</small> 月	思い出：
行事：	
料理名：	

第1章 Section 2

アクティビティ③ (p.18)

	調査 <small>ちゆうさ</small>
記事のタイトル <small>きじ</small> (出版年、新聞・本・ <small>しゅつぱんねん</small> サイト名、リンク)	
記事の信用度 <small>しんよう</small> ☆☆☆☆ 評価の理由 <small>ひょうか りゆう</small>	
キーワード	
記事の内容	
意見・感想 <small>いけん かんそう</small>	

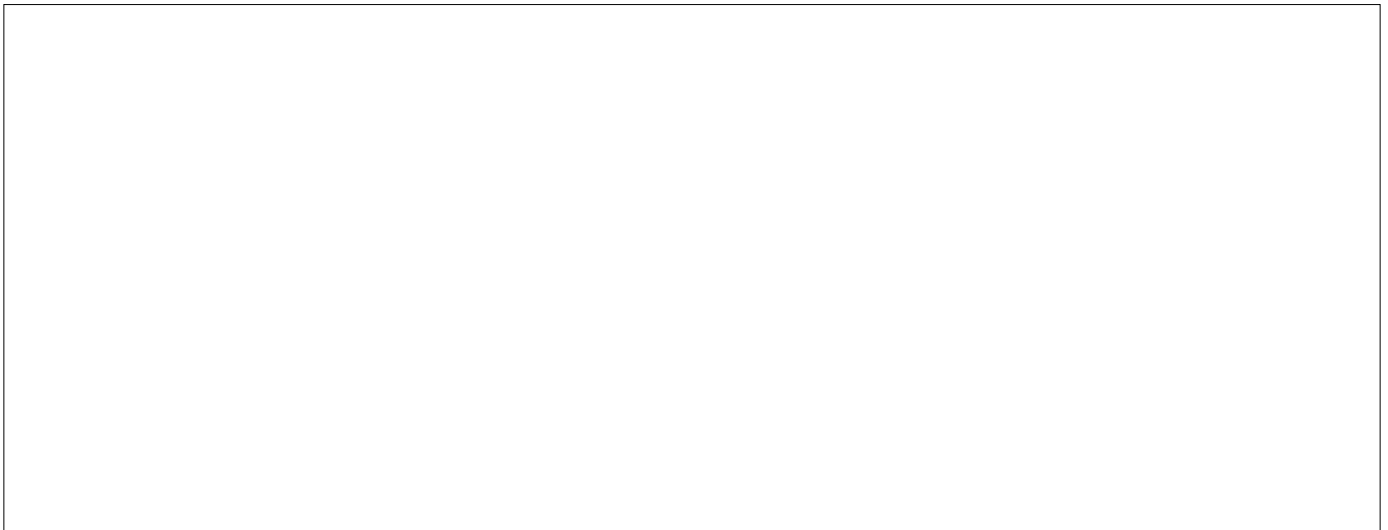
第1章

まとめ (p.19)

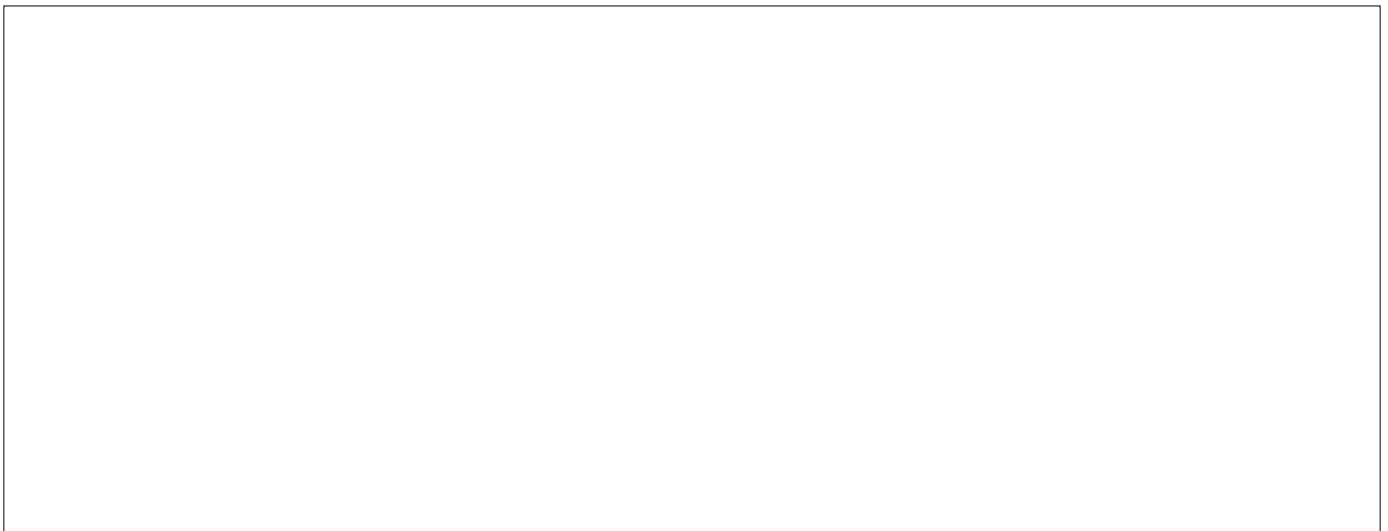
1)



2)



3)



第2章 Section 1

Let's Talk (p.20) / アクティビティ① (p.22)

Step1



Step2

クイズ：

〈答え〉_____

第2章 Section 1

アクティビティ② (p.23)

	調査 <small>ちようき</small>
駅弁の名前	
駅／地域 <small>ちいき</small> の名前	
特徴▶1 <small>とくちょう</small>	
写真・イラスト	
資料 <small>しりょう</small> タイトル・サイト名・リンク	

第2章 Section 2

アクティビティ① (p.25)

	調査 <small>ちようさ</small>
地域名 <small>ちいき</small>	
料理名／食材 <small>しゆくざい</small>	
特徴 <small>とくちゆう</small>	
地域との関係 <small>かんけい</small>	
町おこしの具体的な取り組み <small>ぐたいでき とく</small>	
あなたの評価 <small>ひようか</small> ☆☆☆☆☆ と理由 <small>りゆう</small>	
資料タイトル・ <small>しりょう</small> サイト名・リンク	

第2章 Section 2

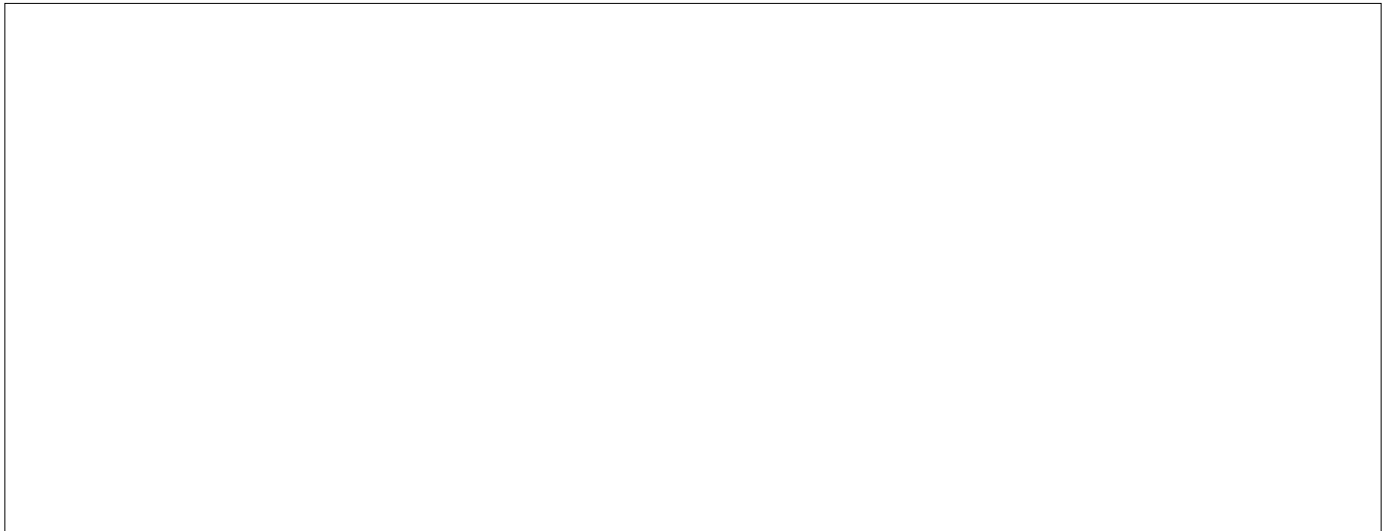
アクティビティ② (p.26)

	企画 きかく
地域名 ちいき	
企画の内容 きかく ないよう	
食以外で、観光客に伝えた い町のよさ かんこうきゃく つた	
効果▶1 こうか	
SDGs との関連性▶2 かんれんせい	
資料タイトル・サイト名・ しりょう リンク	

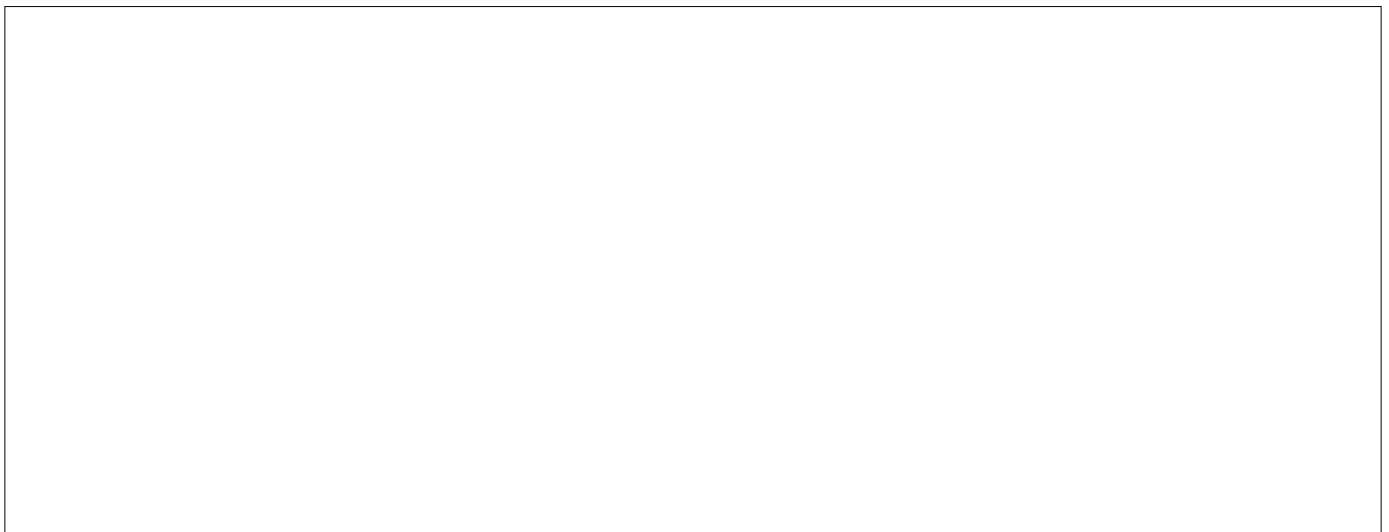
第2章

まとめ (p.27)

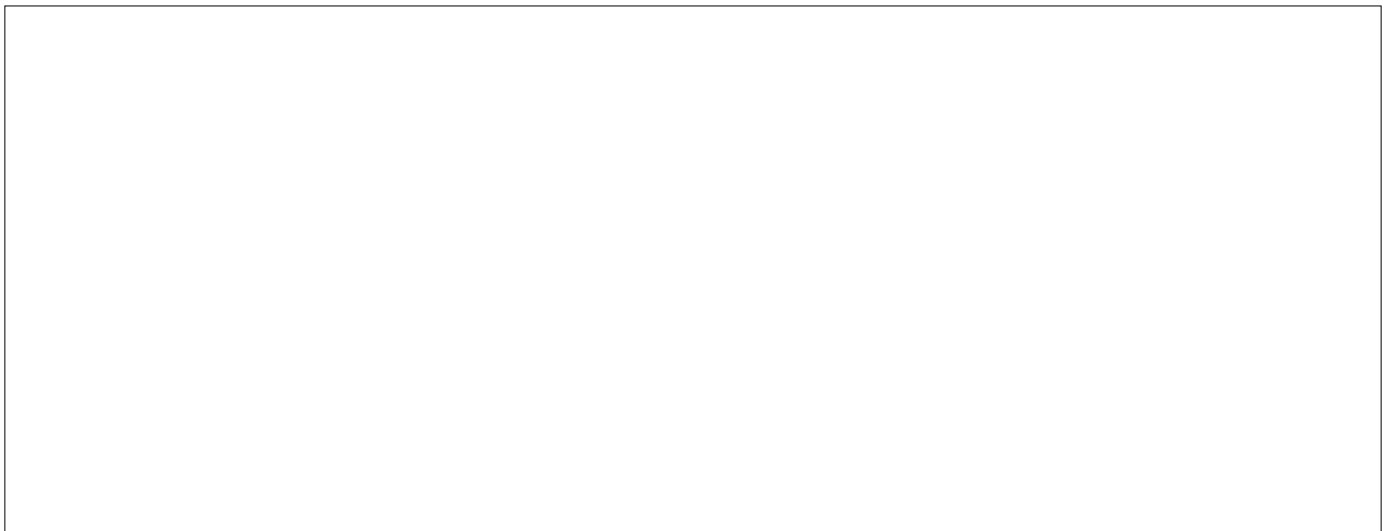
1)



2)



3)



第3章 Section 1

アクティビティ① (p.30)

		調査 <small>ちようさ</small>
店の名前		
場所 <small>ばしよ</small>		
観察 <small>かんさつ</small>	伝統的な要素 ▶ 1 <small>でんとうてき ようそ</small>	
	現代的な要素 <small>げんだいてき</small>	
料理の歴史 ▶ 2		
資料タイトル・サイト名・ <small>しりょう</small> リンク		

第3章 Section 1

アクティビティ② (p.31)

身分制度 みぶんせいど	人口の割合 わりあい	食生活 (食べ物や食習慣) しょくせいかつ しゅうかん
武士 ぶし		
町人(商人・職人) しょうにん しよくにん		
農民 のうみん		
資料タイトル・サイト名・ リンク しりょう リンク		

アクティビティ③ (p.31)

経済格差	食生活の差
富裕層の人々 ふゆうそう	
平均的な年収の人々 へいきんでき ねんしゅう	
貧困状態の人 ひんこんじょうたい	

第3章 Section 2

アクティビティ① (p.33)

	和製洋食	
料理名		
和の要素 わ ようそ		
洋の要素		
作り方		
評価と理由 ひょうか りゆう (☆☆☆☆☆)		

第3章 Section 2

アクティビティ② (p.34)

Step1

① 料理・食材 <small>しよくざい</small>	
② 歴史 (成り立ちなど) <small>れきし</small>	
③ 現代風のアレンジ、自分 との関係 <small>げんだいふう</small>	
資料タイトル・サイト名・ リンク <small>しりょう</small>	

Step2

世紀／時代区分 <small>せいき</small>	食の歴史 <small>れきし</small>	料理・食材の歴史
1.3 万年前～ 縄文 <small>じようもん</small>	主に植物採取、狩猟、魚をとって生活。 <small>しよくぶつさいしゆ しゆりやう</small>	
紀元前 4 世紀～3 世紀 <small>きげんぜん</small>	米作りが盛んになった。農業のため人が集 住し、次第に国家ができる。 <small>こめ さか のうぎやう</small>	
6 世紀～ 飛鳥 奈良 <small>あすか</small>	・ 仏教が伝わる。中国文化が入る。 ・ 天皇による肉食禁止令が出される。 <small>ぶつぎやう つた ちゆうこくぶんか</small>	
8 世紀～ 平安 <small>へいあん</small>	・ 貴族の時代。貴族は白米、庶民は雑穀 (ア ワヤキビなど) を食べた。 <small>きぞく はくまい</small>	
12 世紀～ 鎌倉 <small>かまくら</small>	・ 武士の時代。質素な料理が好まれた。 ・ 僧侶により精進料理が広まった。 <small>ぶし しっそ</small>	
14 世紀～ 室町 戦国 安土桃山 <small>むろまち</small>	・ しょうゆ、味噌などの調味料が広まる。 ・ 茶道が流行。懐石料理が生まれる。 ・ ポルトガルやスペインからの物資が入る。 <small>みそ ちゆうみりやう</small>	
17 世紀～ 江戸 <small>えど</small>	・ 徳川家により江戸幕府が開かれる。江戸の 文化が発達する。安定政権。 ・ 外食産業が発達。 <small>とくがわけ ばくふ</small>	
19 世紀～ 20 世紀初頭 明治 大正 <small>めいじ</small>	・ 西洋化。肉食が広がる。 ・ 和製洋食が作られる。 ・ 関東大震災 (1923) で建物倒壊、屋台増加。 <small>かんとうだいしんさい</small>	
20 世紀～現在 昭和 平成 令和 <small>しやうわ</small>	・ 戦後の焼野原に屋台ができる。 ・ パン食増加。米離れ、食の多様化が進む。 ・ ヘルシーな和食のよさが見直される。 ・ 和食がユネスコの無形文化遺産に登録。 <small>やげのほら</small>	

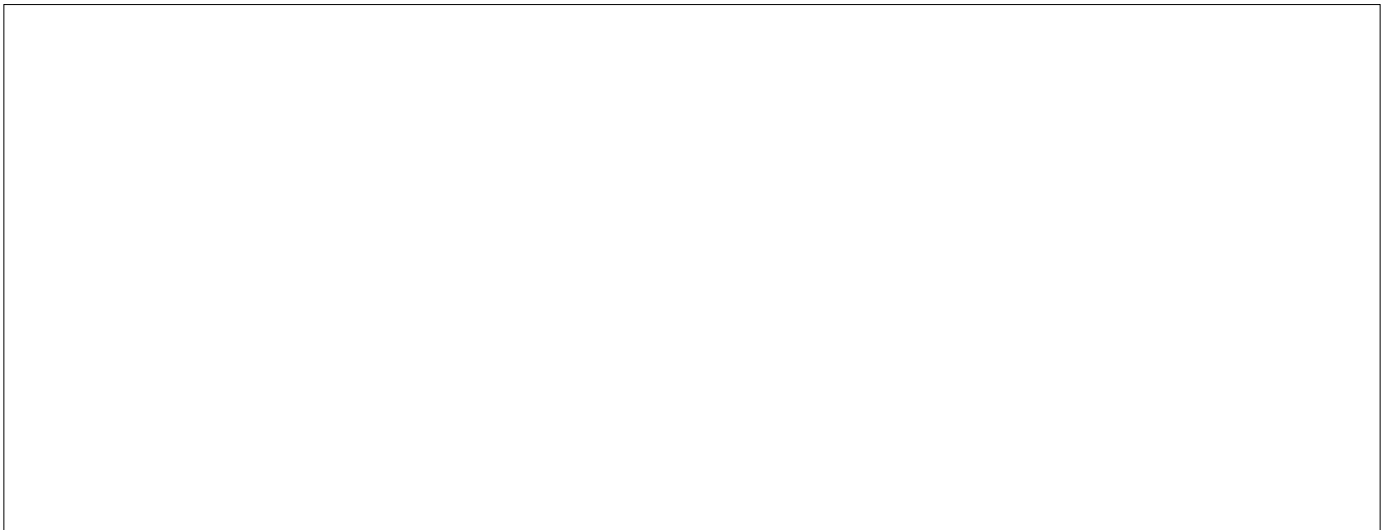
第3章

まとめ (p.35)

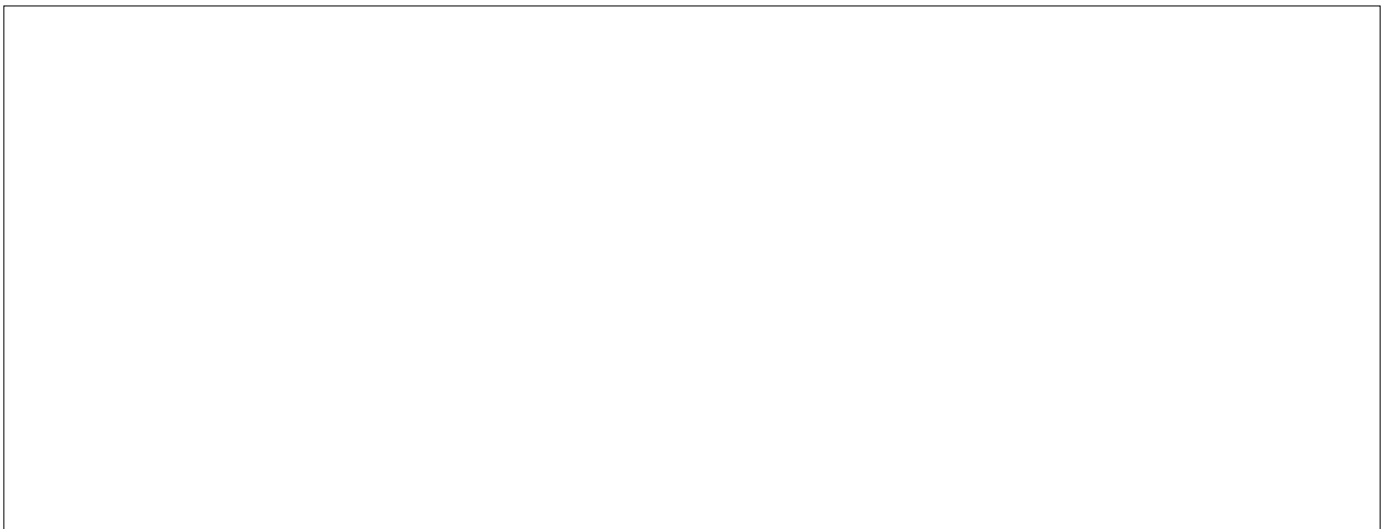
1)



2)



3)



第4章 Section 1

アクティビティ① (p.38)

Step1

	調査 ちようさ
店名	
キーワード	
グローバル化の戦略の内容 ぜんりやく	
店の写真・ イラスト	
意見・感想 ▶1 かんそう	
資料タイトル・サイト名・ しりょう リンク	

第4章 Section 1

アクティビティ② (p.39)

	調査 ちようさ
店名	
場所 ばしよ	
ラーメンの特徴と魅力 とくちゆう みりよく	
店のサービス、 店内の雰囲気、客層 てんない ふんいき きやくそう	
あなたの国では、 どんなラーメン店を 出せば人気が出ると思うか。	

第4章 Section 2

アクティビティ① (p.41)

	ハイブリッド寿司
寿司の名前	
寿司の具材 ぐざい	
選んだ具材と自分の えら 文化的な背景	
寿司の作り方の紹介 しょうかい	

第4章 Section 2

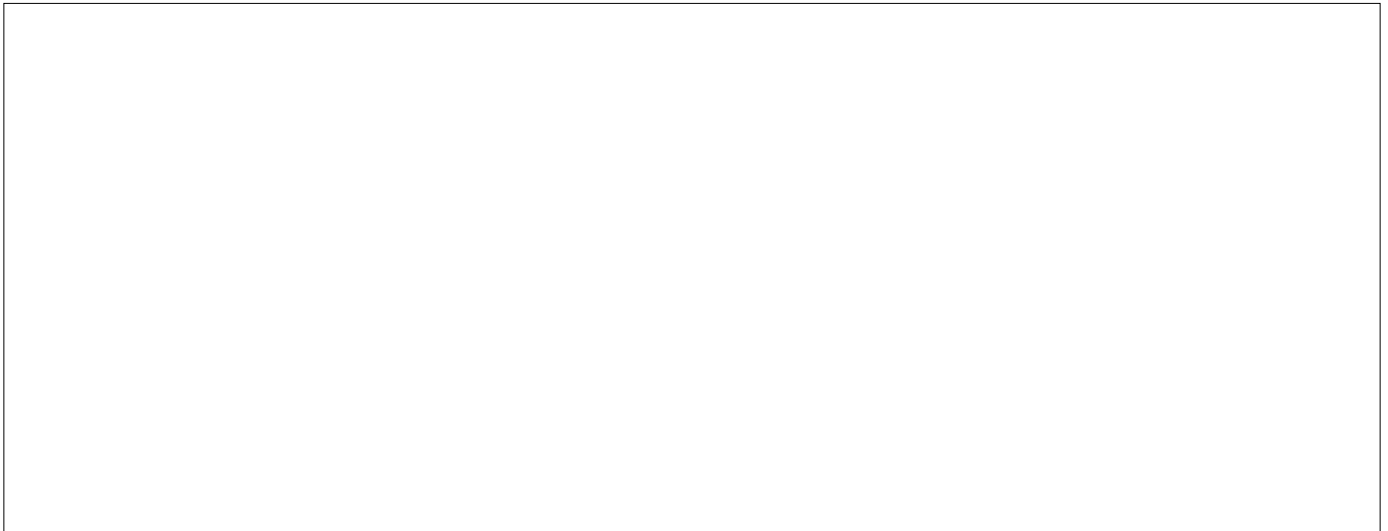
アクティビティ② (p.42)

	調査 ちようさ
レストランの名前	
場所 ばしよ	
料理名・内容 ないよう	
店の外装・内装 がいそう ないそう	
店員のサービス	
地域に合わせたローカル化や あ か 新しいアイデア	
意見・感想▶1 いげん かんそう	
資料タイトル・サイト名・ しりょう リンク	

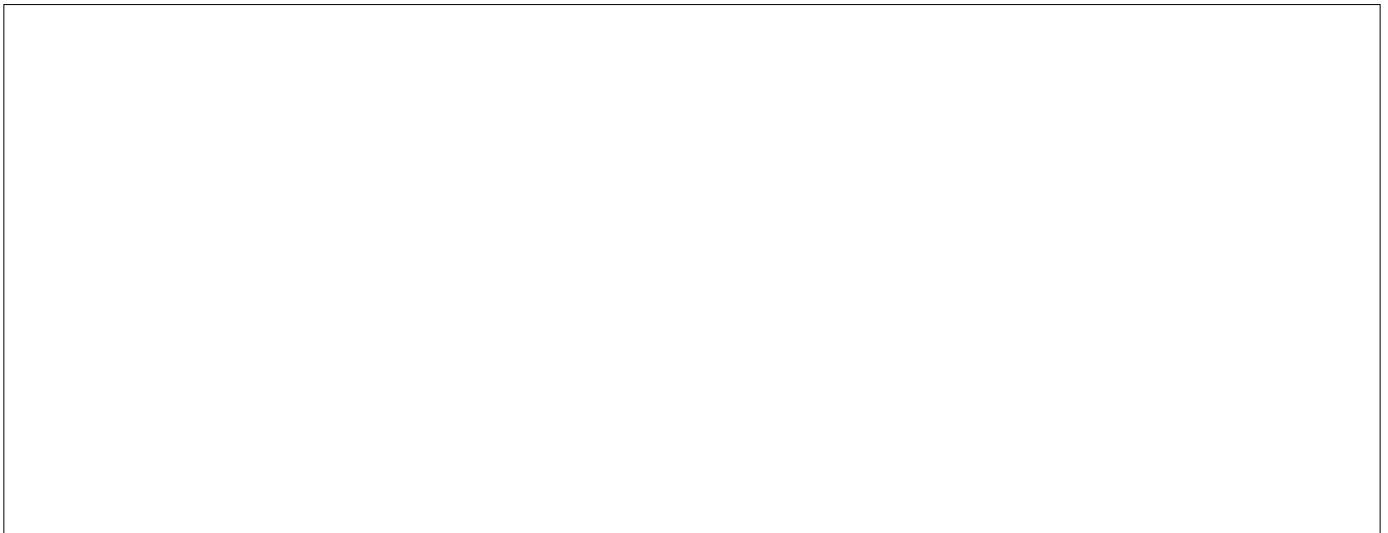
第4章

まとめ (p.43)

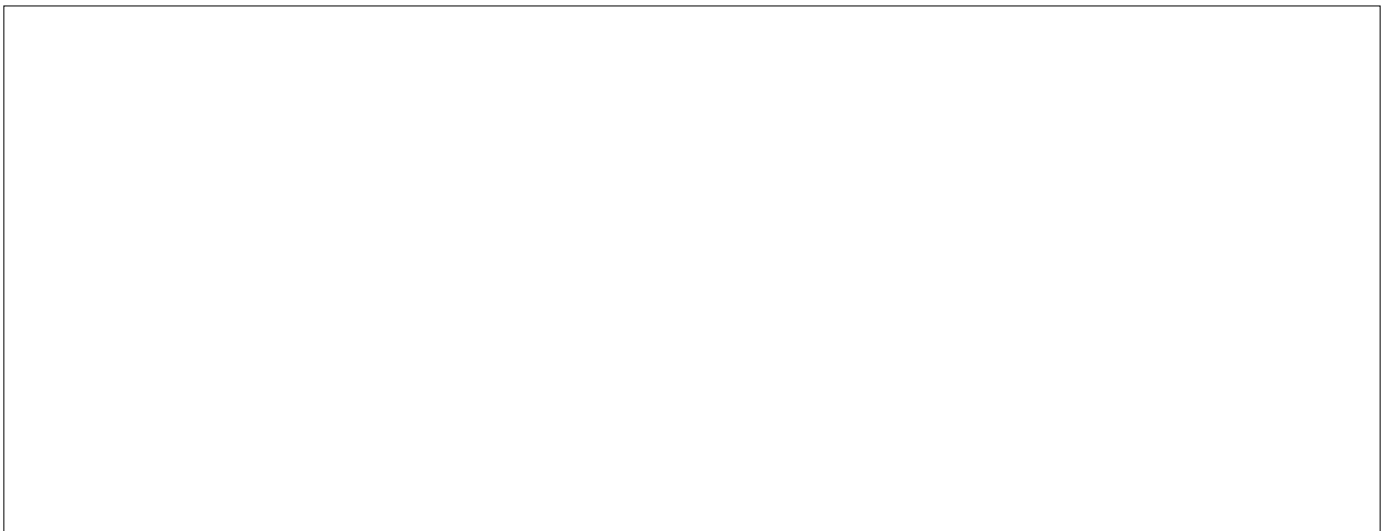
1)



2)



3)



第5章 Section 1

アクティビティ① (p.46)

	調査 ちようさ
作品名	
ストーリー	
食べ物	
食べ物の場面とその意味 ばめん	
食の会話	
資料タイトル・サイト名・ しりょう リンク	

第5章 Section 1

アクティビティ② (p.47)

	再現した料理／お弁当 <small>さいげん りょうり べんとう</small>
写真・イラスト	
作品名と再現した料理	
理由 <small>りゆう</small>	
再現のポイント・ 工夫した点 <small>くふう くてん</small>	
感想 <small>かんそう</small>	

第5章 Section 2

アクティビティ① (p.49)

作品名	
作品のテーマ	
食の場面とテーマとの関係 <small>ぼめん</small>	
再現するシーンと登場人物 <small>さいげん</small> <small>とうじょうじんぶつ</small>	
作品中のセリフ (1～2分程度) <small>ていど</small>	
資料タイトル・サイト名・ <small>しりょう</small> リンク	

第5章 Section 2

アクティビティ② (p.50)

作品名	
仕事	
修行の年数 <small>しゅぎょう ねんすう</small>	
料理へのこだわりや苦勞 <small>くろう</small>	
感想 <small>かんそう</small>	
資料タイトル・サイト名・ <small>しりょう</small> リンク	

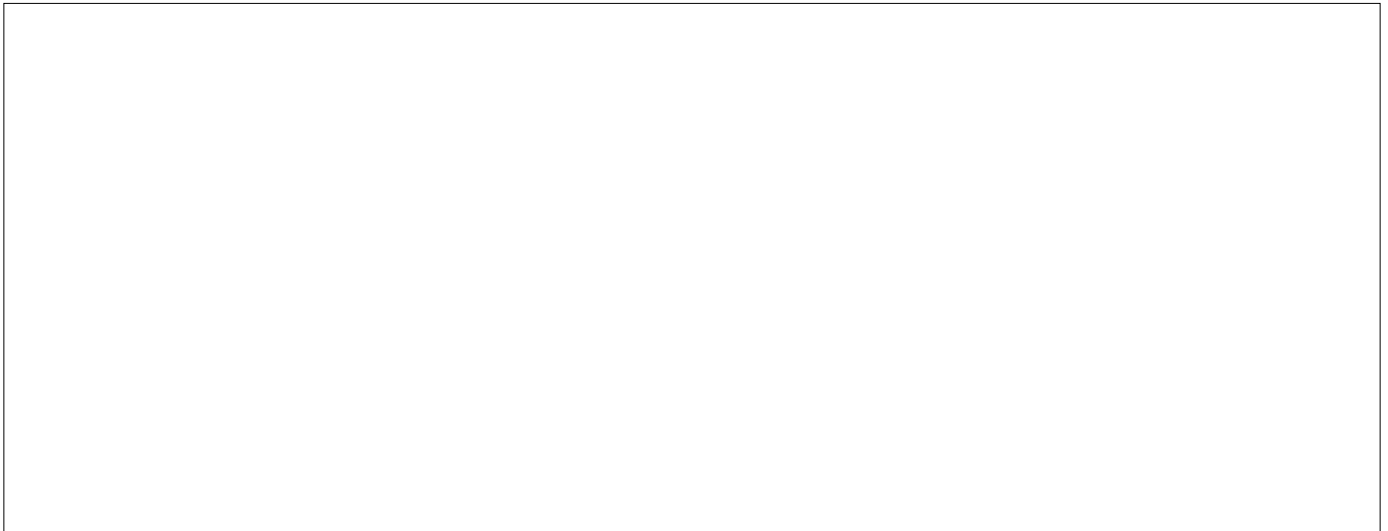
アクティビティ③ (p.50)

日本の職人氣質	〇〇の国の職人氣質

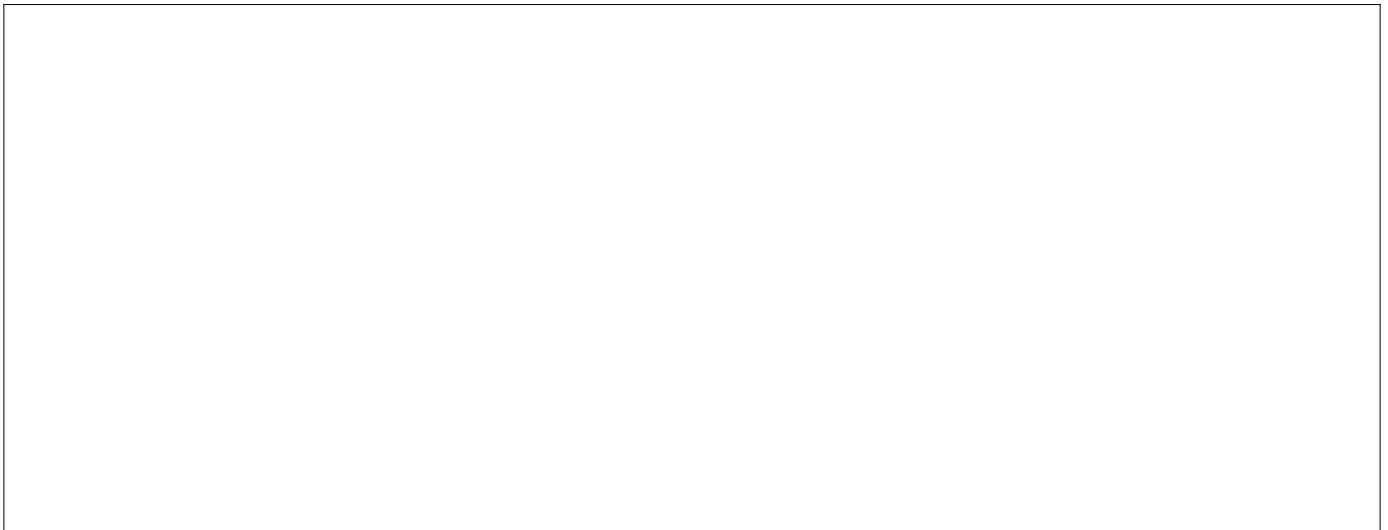
第5章

まとめ (p.51)

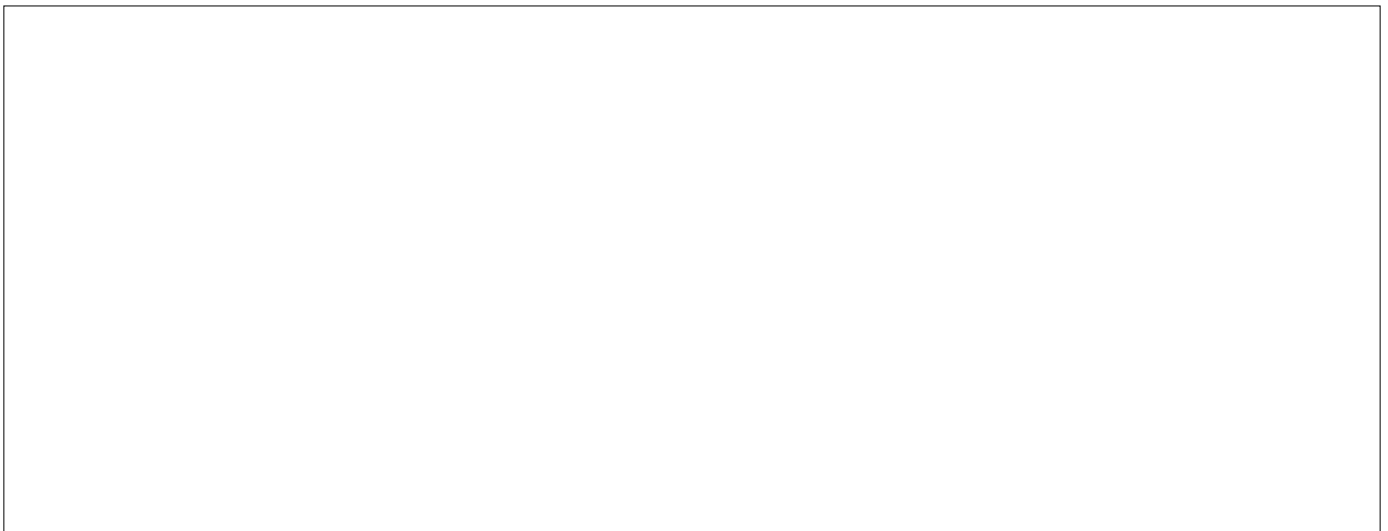
1)



2)



3)



第6章 Section 1

アクティビティ① (p.54)

	我が家の味 わが
料理名	
料理の説明・作り方 せつめい	
家族との思い出	

第6章 Section 1

アクティビティ② (p.55)

	食レポ
料理名	
食レポ	

第6章 Section 2

アクティビティ① (p.57)

Step1

	CM
CMの内容 <small>ないよう</small>	
男性と女性の描かれ方 <small>えが</small>	
感想 <small>かんそう</small>	
資料タイトル・サイト名・ <small>しりょう</small> リンク	

Step2

--

第6章 Section 2

アクティビティ② (p.58)

男女の家事の分担に関する意識と実態調査 <small>かじ ぶんたん かん いしき じつたいちようき</small>	
性別： <small>せいべつ</small>	年齢： <small>ねんれい</small>
国籍： <small>こくせき</small>	
1. いつも自分が主にやっている家事は何ですか。	
<input type="checkbox"/> 料理 <input type="checkbox"/> 食器洗い <input type="checkbox"/> 掃除機かけ <input type="checkbox"/> 風呂掃除 <input type="checkbox"/> 洗濯 <input type="checkbox"/> 買い物 <input type="checkbox"/> ごみ出し <input type="checkbox"/> その他_____ <small>しよつきあら そうじき ふろそうじ せんたく かいもの ごみだし た</small>	
2. いつもパートナーが主にやっている家事は何ですか。	
<input type="checkbox"/> 料理 <input type="checkbox"/> 食器洗い <input type="checkbox"/> 掃除機かけ <input type="checkbox"/> 風呂掃除 <input type="checkbox"/> 洗濯 <input type="checkbox"/> 買い物 <input type="checkbox"/> ごみ出し <input type="checkbox"/> その他_____	
3. パートナーにやってほしい家事は何ですか。	
<input type="checkbox"/> 料理 <input type="checkbox"/> 食器洗い <input type="checkbox"/> 掃除機かけ <input type="checkbox"/> 風呂掃除 <input type="checkbox"/> 洗濯 <input type="checkbox"/> 買い物 <input type="checkbox"/> ごみ出し <input type="checkbox"/> その他_____	
4. 男女の家事分担の割合は何パーセントぐらいが理想だと思えますか。その割合は現実と一致しますか。	
理想：男 _____% 女 _____%	
現実：男 _____% 女 _____%	
5. その他	

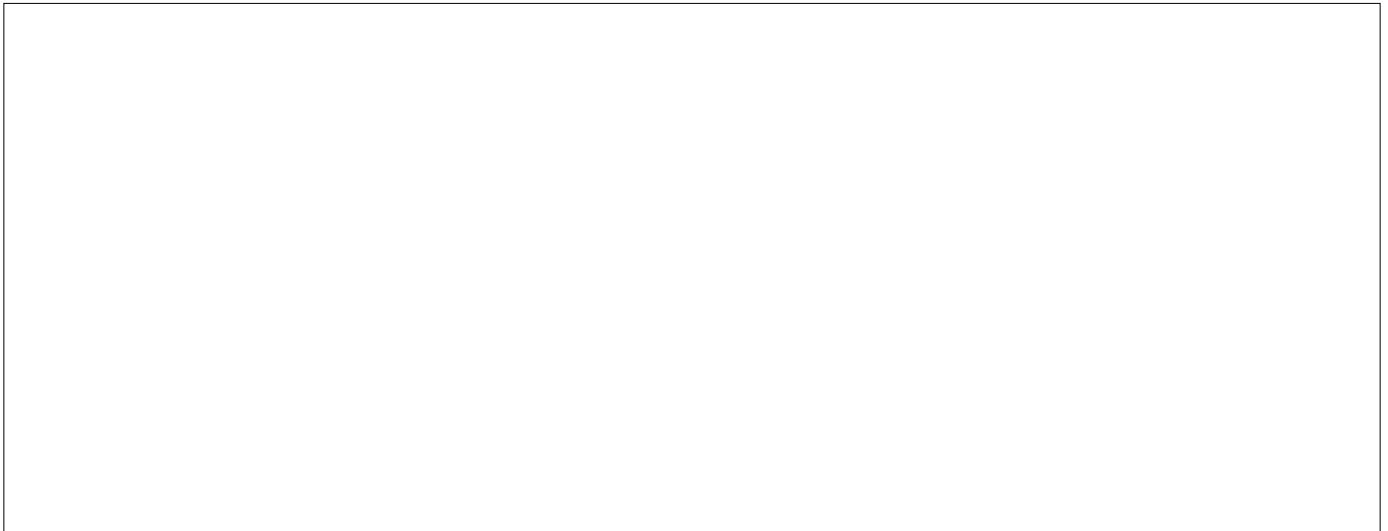
アクティビティ③ (p.58)

	調査 <small>ちようき</small>
記事のタイトル <small>きじ</small>	
データの分析と比較 (表・グラフ) <small>ぶんせき ひかく ひよう</small>	
意見・感想 <small>いけん かんそう</small>	
資料タイトル・ サイト名・リンク <small>しりよう</small>	

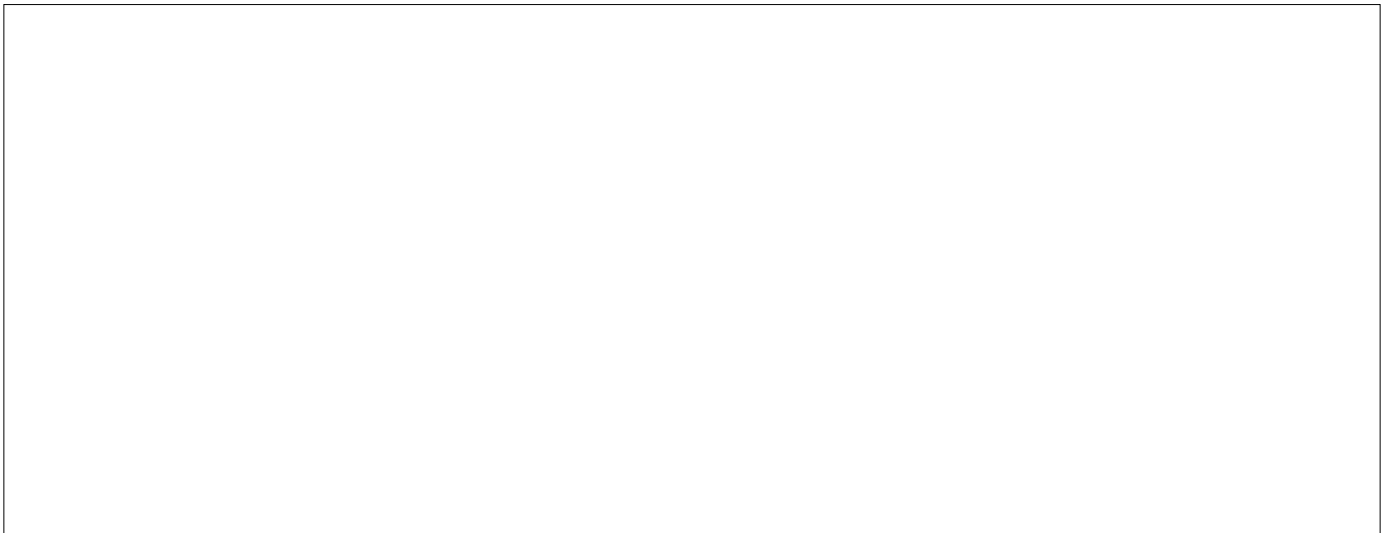
第6章

まとめ (p.59)

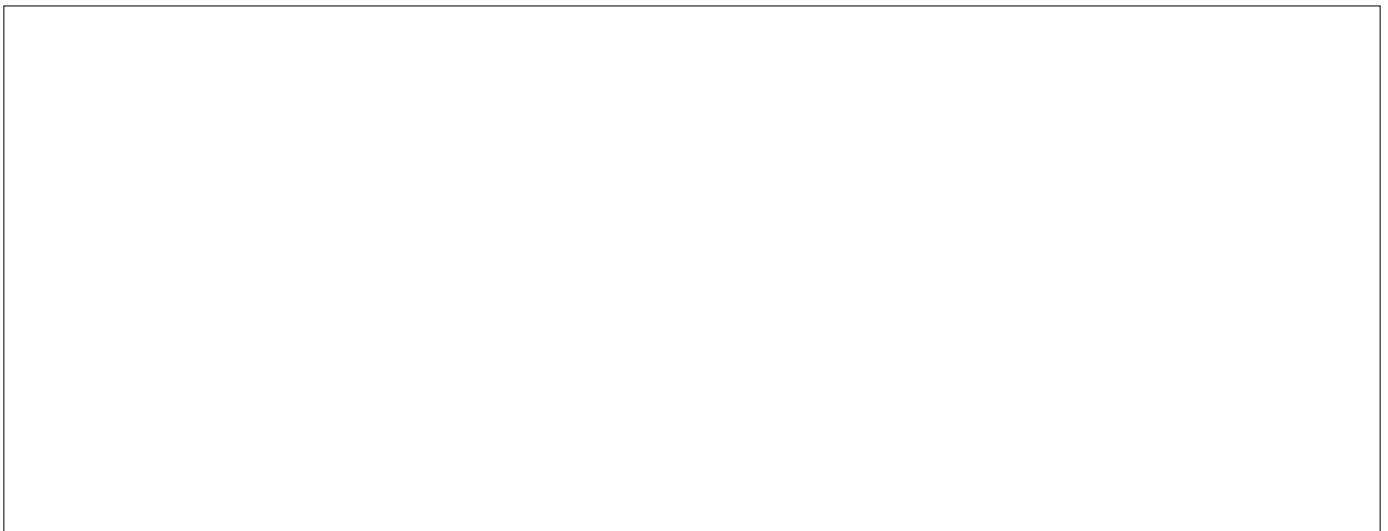
1)



2)



3)



第7章 Section 1

アクティビティ① (p.62)

	日本の小学校の給食 <small>まほうじょく</small>	あなたの小学校の昼食 <small>ちゅうじょく</small>
学校名		
昼食のタイプ (給食／学校の食堂／ <small>まほうじょく</small> 学校の購買／弁当など) <small>こうばい</small> <small>べんどう</small>)		
献立例 <small>こんだて</small>		
食育の取り組み▶1 <small>じよく</small> <small>とく</small>		
意見・感想 <small>いけん</small> <small>かんそう</small>		
資料タイトル・サイト名・ <small>しりょう</small> リンク		

第7章 Section 1

アクティビティ② (p.63)

	調査 ちようさ
学校名、場所 ほしよ	
事例 じれい	
意見・感想 いけん かんそう	
資料タイトル・サイト名・ リンク しりよう	

第7章 Section 2

アクティビティ① (p.65)

	日本の子ども	あなたの国の子ども
貧困率の順位 <small>ひんこんりつ じゅんい</small>		
その原因 <small>げんいん</small>		
子どもの貧困率を減らすための 取り組みや対策 <small>とく ぐ たいさく</small> ① すでに行れている対策 <small>たいさく</small> ② 他にできること	①	①
	②	②
あなたが個人的にできること <small>こじんてき</small>		
資料タイトル・サイト名・ リンク <small>しりょう</small>		

第7章 Section 2

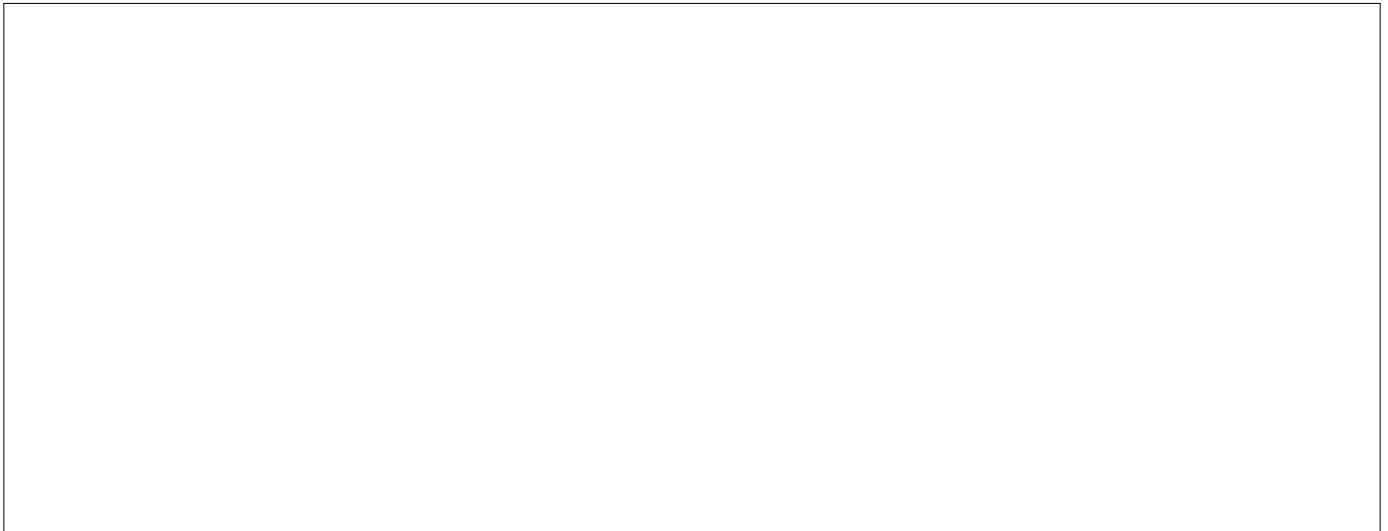
アクティビティ② (p.66)

	調査 ちゆうさ
こども食堂の名前	
運営者 うんえいしや	
対象者 たいしやうしや	
活動内容 かつどうないよう	
メニュー例	
意見・感想 いけん かんそう	
資料タイトル・サイト名・ しりよう リンク	

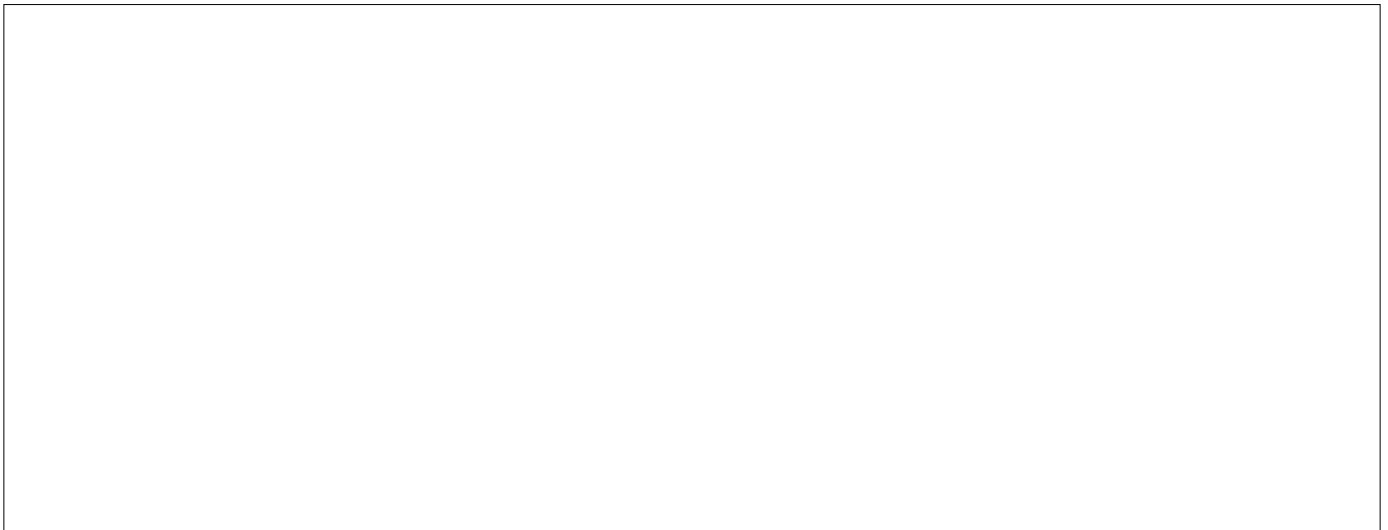
第7章

まとめ (p.67)

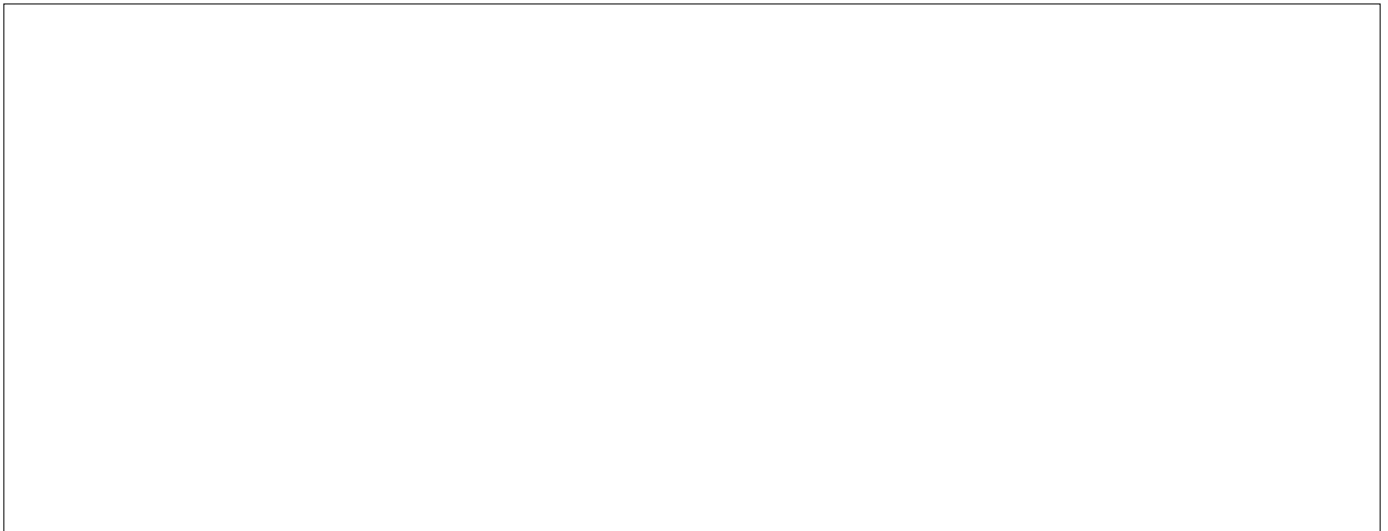
1)



2)



3)



第8章 Section 1

アクティビティ① (p.70)

	日本	あなたの国
平均寿命 <small>へいぎんじゆみょう</small>	男 () 女 ()	男 () 女 ()
食べると長生きすると言われている食品とその理由 <small>りゆう</small>	食品 理由	食品 理由
おすすめの料理とその栄養価▶1 <small>えいよう かい</small>	料理 栄養価	料理 栄養価
意見・感想 <small>いけん かんそう</small>		
資料タイトル・サイト名・リンク <small>しりょう</small>		

第8章 Section 1

アクティビティ② (p.71)

	健康食品の広告 <small>こうこく</small>
商品名と会社名 <small>しょうひん</small>	
商品の特色	
ターゲット	
価格 <small>か かく</small>	
広告の表現▶1 <small>ひょうげん</small>	
使用上の注意点 <small>てん</small>	
問題点▶2	
意見・感想 <small>いけん かんそう</small>	
資料タイトル・サイト名・ リンク <small>しりょう</small>	

第8章 Section 2

アクティビティ① (p.73)

	大豆ミートの食品
食品名	
主な原材料 <small>げんざいりょう</small>	
特徴 <small>とくちょう</small>	
使い方／レシピ	
注意点 <small>てん</small>	
評価 <small>ひょうか</small> ☆☆☆☆☆	
資料タイトル・サイト名・ <small>しりょう</small> リンク	

第8章 Section 2

アクティビティ② (p.74)

	メニュー	健康的にする工夫 <small>けんこうてき くふう</small>
1		
2		

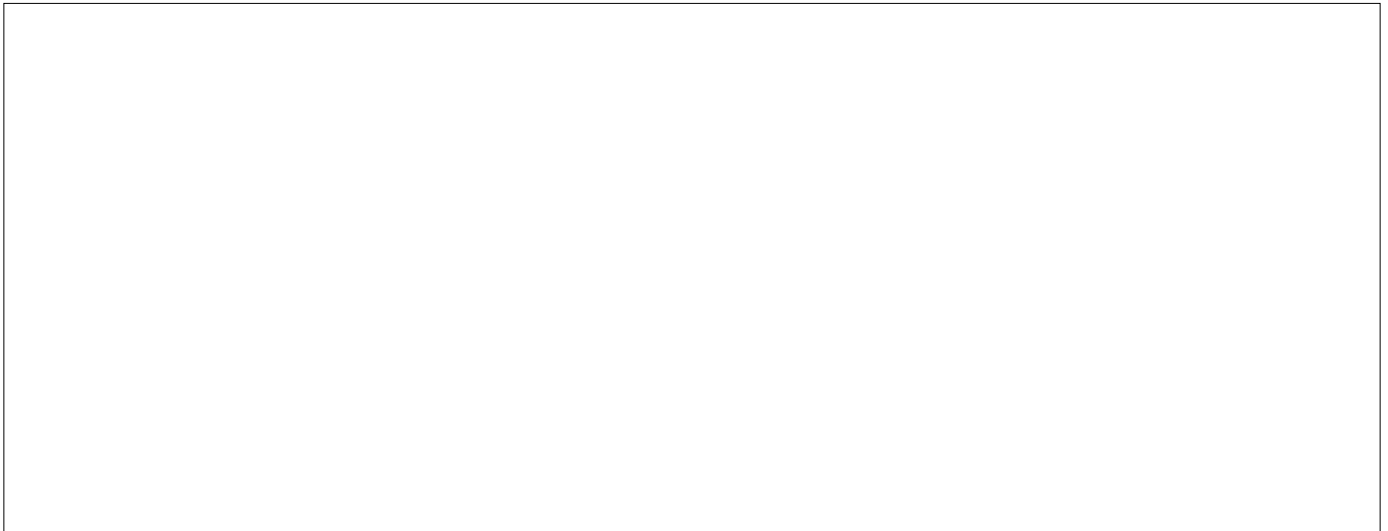
アクティビティ③ (p.74)

	調査 <small>ちゆうさ</small>
事例／企業名 <small>きぎょう</small>	
内容 <small>ないよう</small>	
SDGs への貢献▶1 <small>こうげん</small>	
資料タイトル・サイト名・ リンク <small>しりょう</small>	

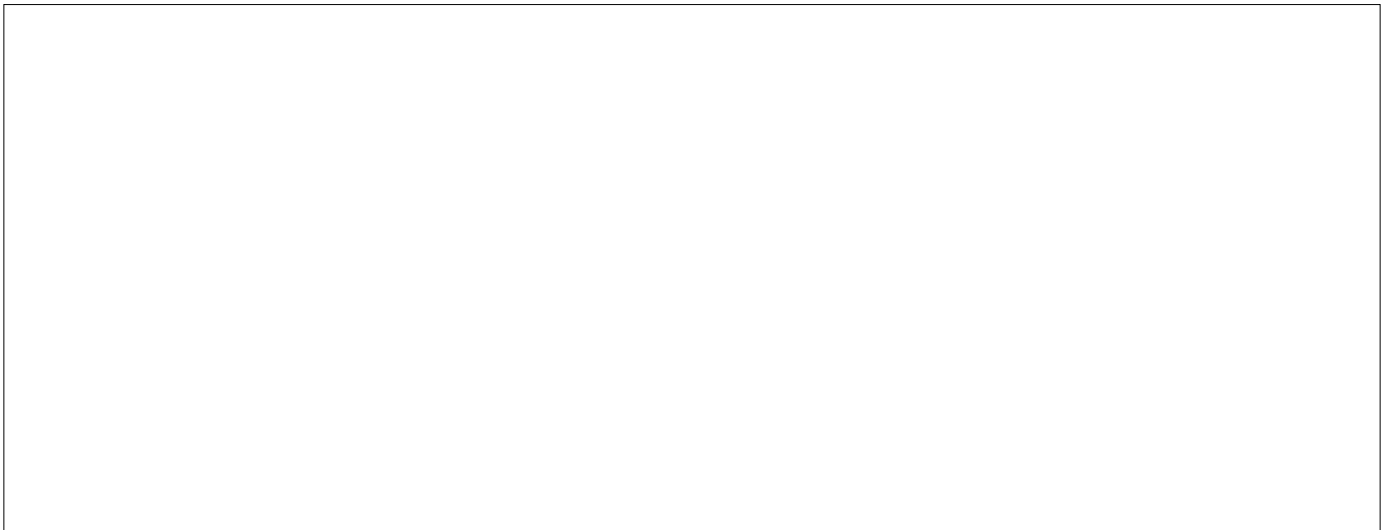
第8章

まとめ (p.75)

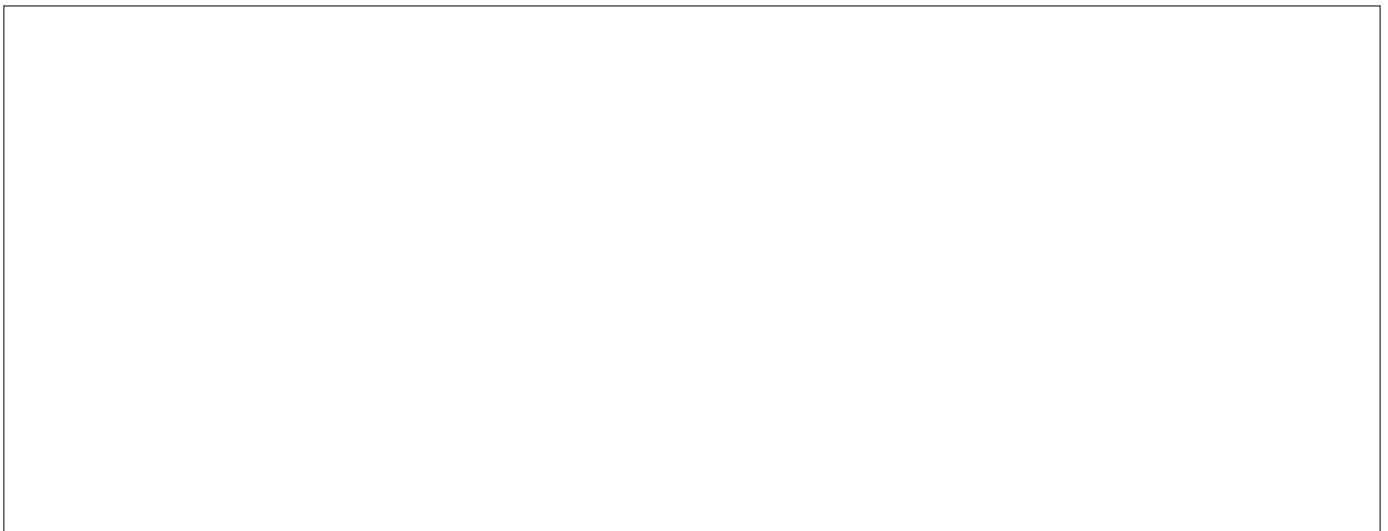
1)



2)



3)



第9章 Section 1

アクティビティ① (p.78)

Step1

	コンビニの調査 <small>ちようき</small>
店の名前	
場所 <small>ばしょ</small>	
人気の商品、 <small>じやうひん</small> 力を入れている商品など▶1	
理由▶2 <small>りゆう</small>	
従業員の態度、 <small>じゆうぎやういん たいど</small> 店の印象、 <small>いんしやう</small> 労働環境 <small>らうどうかんまやう</small>	

Step2

店の名前	
人気の商品、 <small>じやうひん</small> 力を入れている商品	
比較▶1 <small>ひかく</small>	

第9章 Section 1

アクティビティ① (p.79)

Step1

コンビニの課題と対策 <small>か だい たい さく</small>	
コンビニの問題点 <small>でん</small>	
対策 <small>たい さく</small>	
課題 <small>か だい</small>	
意見・感想 <small>い げん かん そう</small>	
資料タイトル・サイト名・ <small>し り ょ う</small> リンク	

Step2

質問例：コンビニの仕事に満足していますか。または、満足していましたか。 <small>れい まんぞく</small>	
質問 1)	回答
2)	
意見・感想 <small>い げん かん そう</small>	

第9章 Section 2

アクティビティ① (p.81)

	経験 <small>けいけん</small>
【良かったサービス】	
いつ／どこで	
理由 <small>りゆう</small>	
【悪かったサービス】	
いつ／どこで	
理由	
従業員 <small>じゅうぎょういん</small> の研修 <small>けんしゅう</small> や労働環境 <small>ろうどうかんきょう</small> 、 労働条件 <small>じょうけん</small> との関係 <small>かんけい</small> で考えら れること	

第9章 Section 2

アクティビティ② (p.82)

	調査 <small>ちゆうさ</small>
記事タイトル・サイト名・ リンク <small>きじ</small>	
内容の要約 <small>ないよう ようやく</small>	
本文との関係 <small>かんけい</small>	
意見・感想 <small>いけん かんそう</small>	

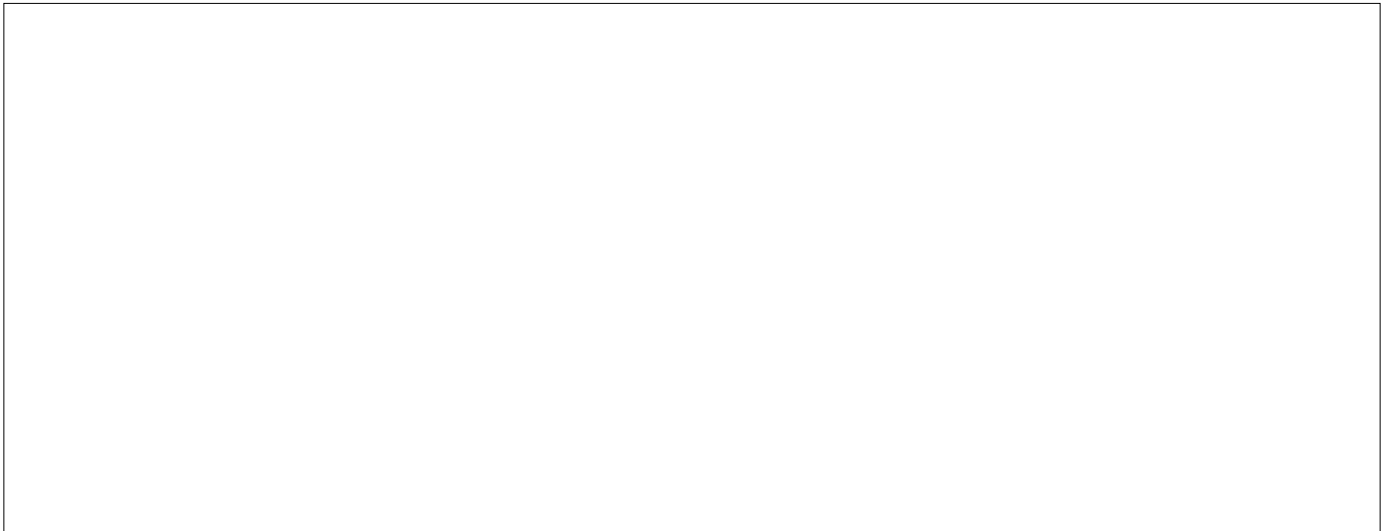
アクティビティ③ (p.82)

	日本の過重労働	あなたの国の過重労働
過重労働の問題		
比較 <small>ひかく</small>		
意見・感想 <small>いけん かんそう</small>		
資料タイトル・サイト名・ リンク <small>しりょう</small>		

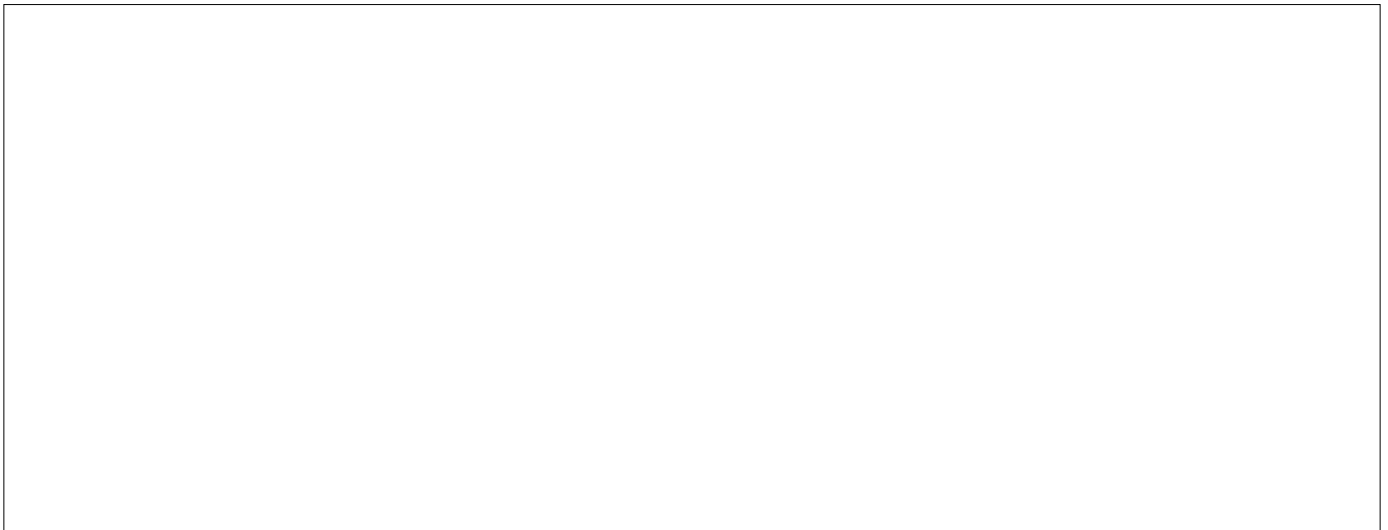
第9章

まとめ (p.83)

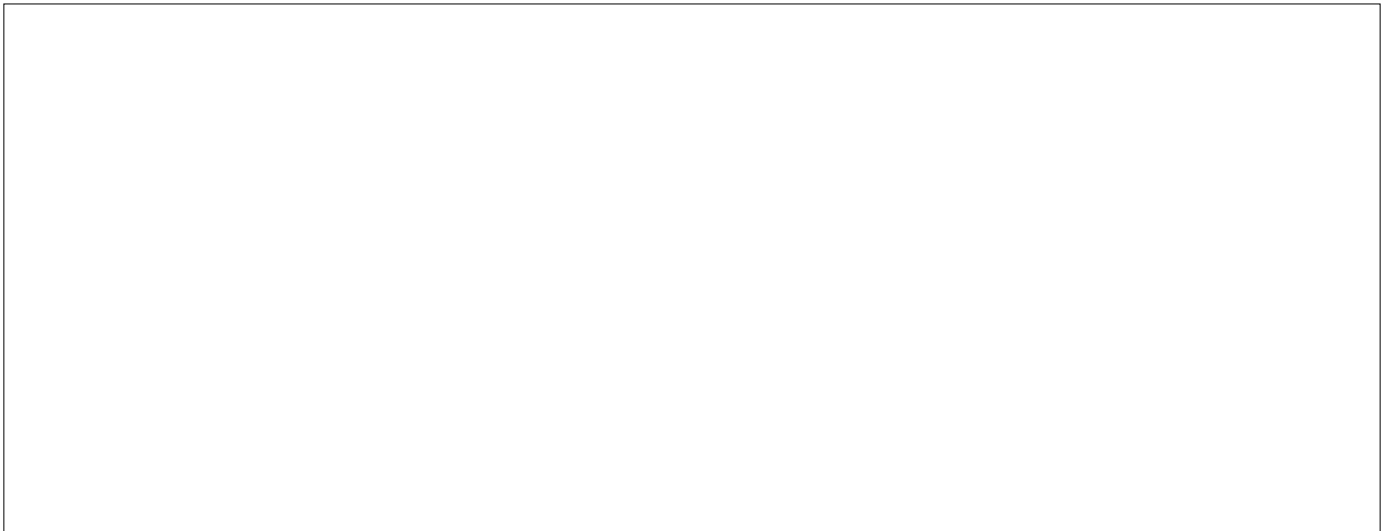
1)



2)



3)



第10章 Section 1

アクティビティ① (p.86)

		わたし	()さん
経験	【過去】 食品をむだにした経験 (家庭 / 学校 / 外で)		
対策	【現在】 自分なりに努力して いること		
	【未来】 さらに努力したほうが よいこと		

アクティビティ② (p.86)

	調査
事業名	
店の名前	
食品ロスの対策	
あなたの評価 ☆☆☆☆☆ と理由	
資料タイトル・ サイト名・リンク	

第 10 章 Section 1

アクティビティ③ (p.87)

	調査 <small>ちゆうさ</small>
場所 <small>ばしよ</small>	
食品ロスの観察と課題 <small>かんさつ かだい</small>	
取られている対策 <small>と たいさく</small>	
関係者の話 <small>かんけいしゃ</small>	
意見・提案 <small>いけん ていあん</small>	

第 10 章 Section 2

アクティビティ① (p.89)

事業名			
事例内容 <small>じれい ないよう</small>	期間： <small>き かん</small>	場所（国／地域）： <small>ち い き</small>	参加者： <small>さん か し ゃ</small>
	内容：		
どんな社会課題の 解決につながるか▶1 <small>かいげつ</small>			
持続可能性▶2 （サステナビリティ） <small>じぞく かのうせい</small>			
資料タイトル・サイト名・ リンク <small>しりょう</small>			

第 10 章 Section 2

アクティビティ② (p.90)

企 画 書 ぎ かく しよ	
事業名 ▶ 1	
社会課題 か だい	
提案内容 ▶ 2 てい あん ない よう	
SDGs との関連 ▶ 3 かん ねん	
持続可能性 ▶ 4 じ ぞく か の う せ い (サステナビリティ)	
資料タイトル・サイト名・ し り ょ う リンク	

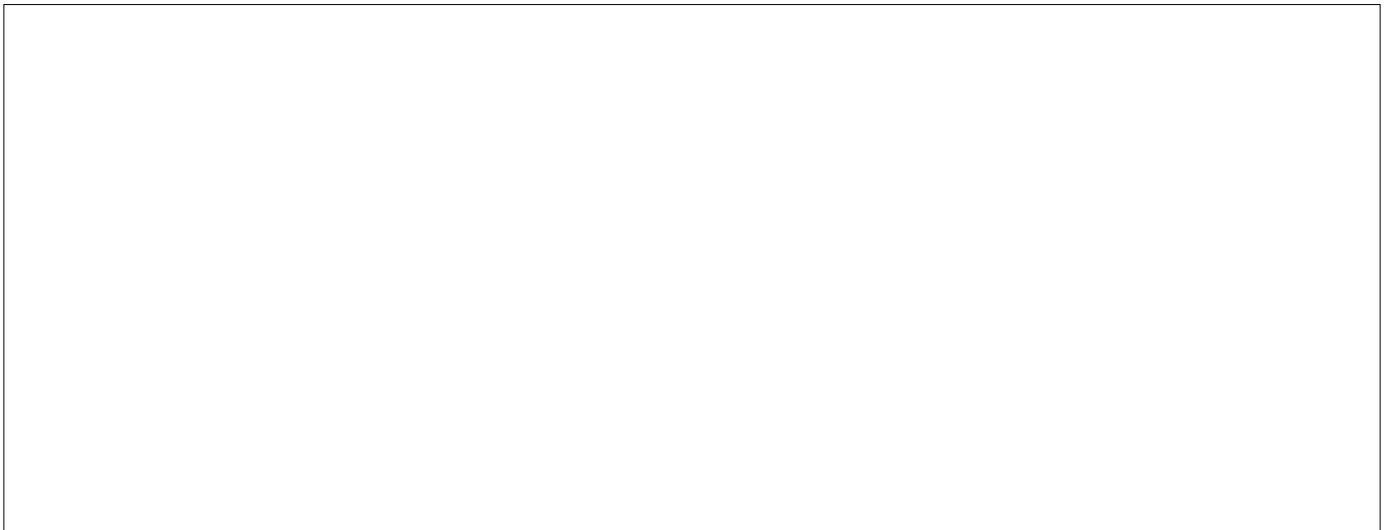
第10章

まとめ (p.91)

1)



2)



3)

