

UNIT 25

日本の中高生と食生活



文化編のPowerPointは、主にタイ語で学生に教えることを想定して制作しています。日本語版はあくまで翻訳版として、補助的にご利用ください。 1

みなさん、好きな食べ物は何ですか。
嫌いな食べ物は何ですか。

毎日朝ごはんを食べていますか。

昼ごはんと晩ごはんは何を食べますか。

今日は日本の中学生と高校生の食生活について、みなさんの食生活と比べながら考えてみましょう。

日本の中高生は次のような料理が好きなようです。



ラーメン

日本の中高生は次のような料理が好きなようです。



すし

日本の中高生は次のような料理が好きなようです。



ハンバーグ

日本の中高生は次のような料理が好きなようです。



焼肉

日本の中高生は次のような料理が好きなようです。



カレーライス

日本の中高生は
次のような料理があまり好きじゃないようです。



野菜の料理

魚の料理

1 知っていることを話してみよう

「日本の中高生と食生活」について、日本人の友だちに聞いたりいろいろなメディアで見たりして皆さんが知っている情報があったら、みんなに話してください。話したことを書きましょう。

2

それではいっしょに、
「食生活クイズ」をやってみましょう。



Q1

みなさんは朝ごはんを食べますか。

日本の中学生のうち、どのぐらいの人が
朝ごはんを食べているでしょうか。

① 約30%

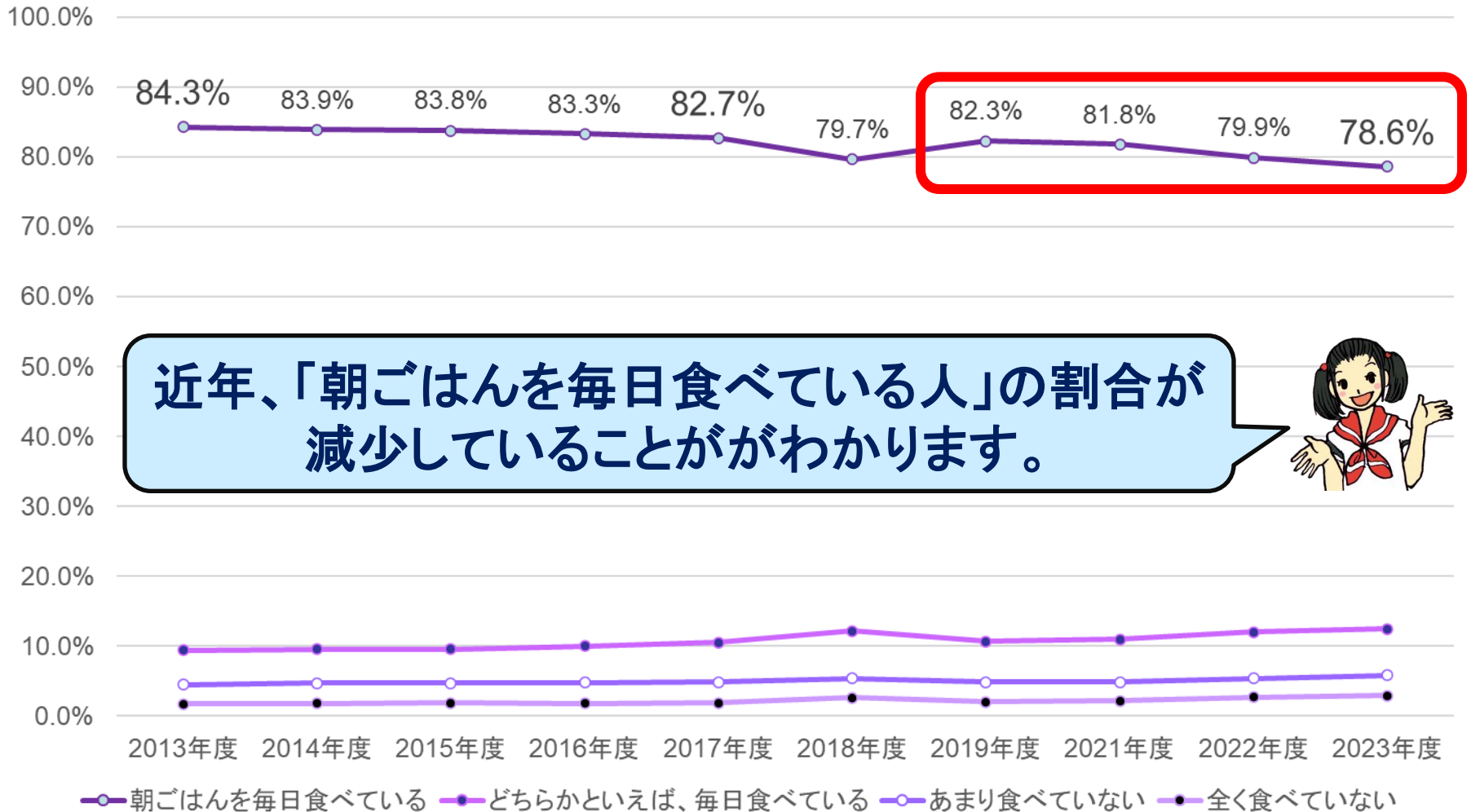
② 約50%

③ 約60%

④ 約80%



日本の中学生の 朝ごはんを食べる人の割合





みなさんは、
いつも朝ごはんを食べていますか。

私は、毎日朝ごはんを食べていますよ。



朝ごはんを食べない日は、なんだか午前中
だるくて、あまり元気が出ない感じです。



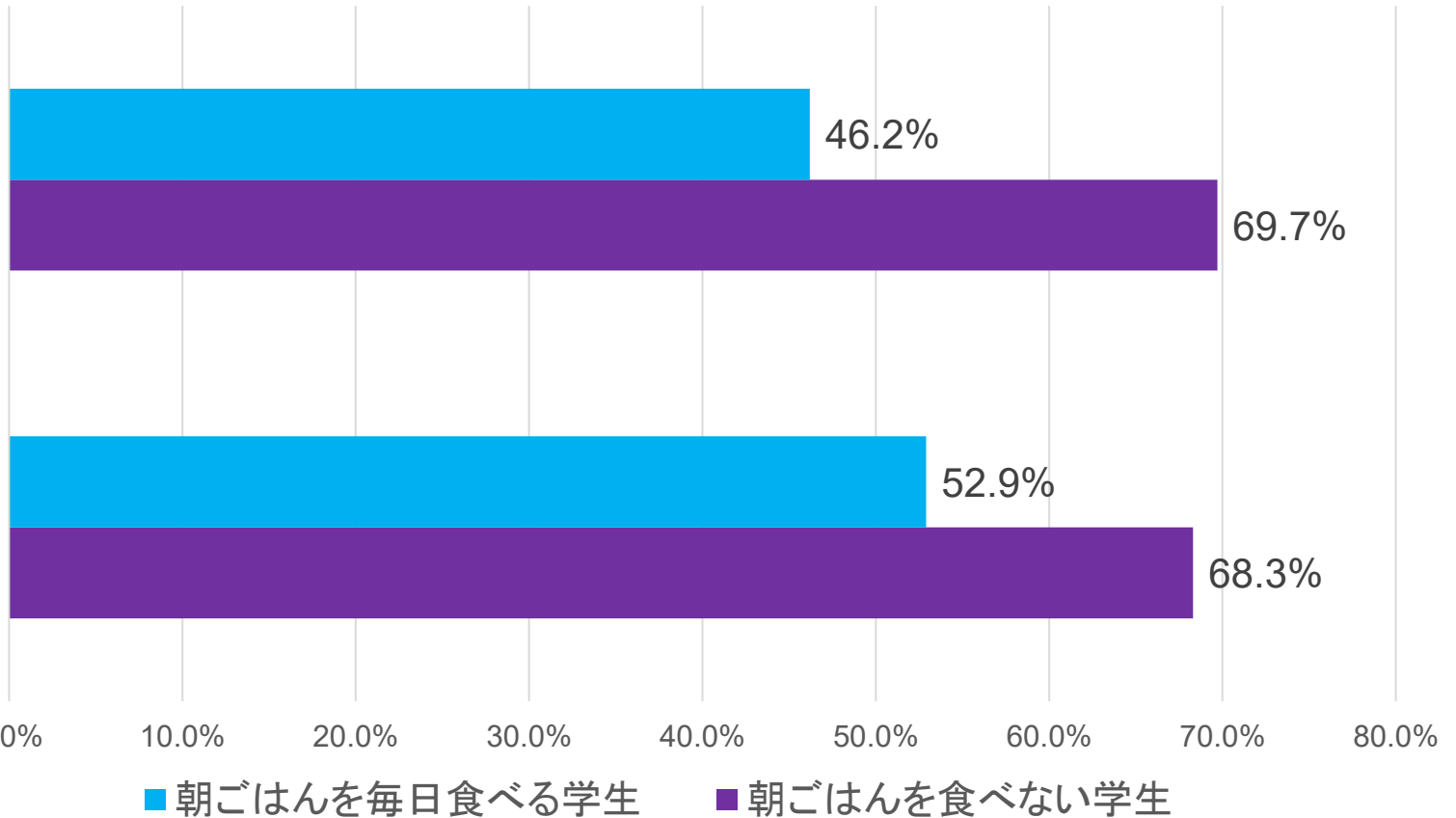
調査によると、朝ごはんを食べない学生は、
朝ごはんを毎日食べる学生に比べて
「午前中に体調が悪い」と感じている割合が
高いことがわかりました。



「午前中調子が悪い」と答えた学生



中学生



高校生



朝ごはんを食べない学生のうち、
約70%が「午前中調子が悪い」と感じる傾向があるそうです。





朝ごはんを食べないと元気が出なくて、
授業にあまり集中できないんです。

集中できないと、授業の内容がよく
わからないし、テスト大丈夫かなあ。



ある調査では生徒の「毎日朝ごはんを食べること」と「成績」に関係があることがわかっています。

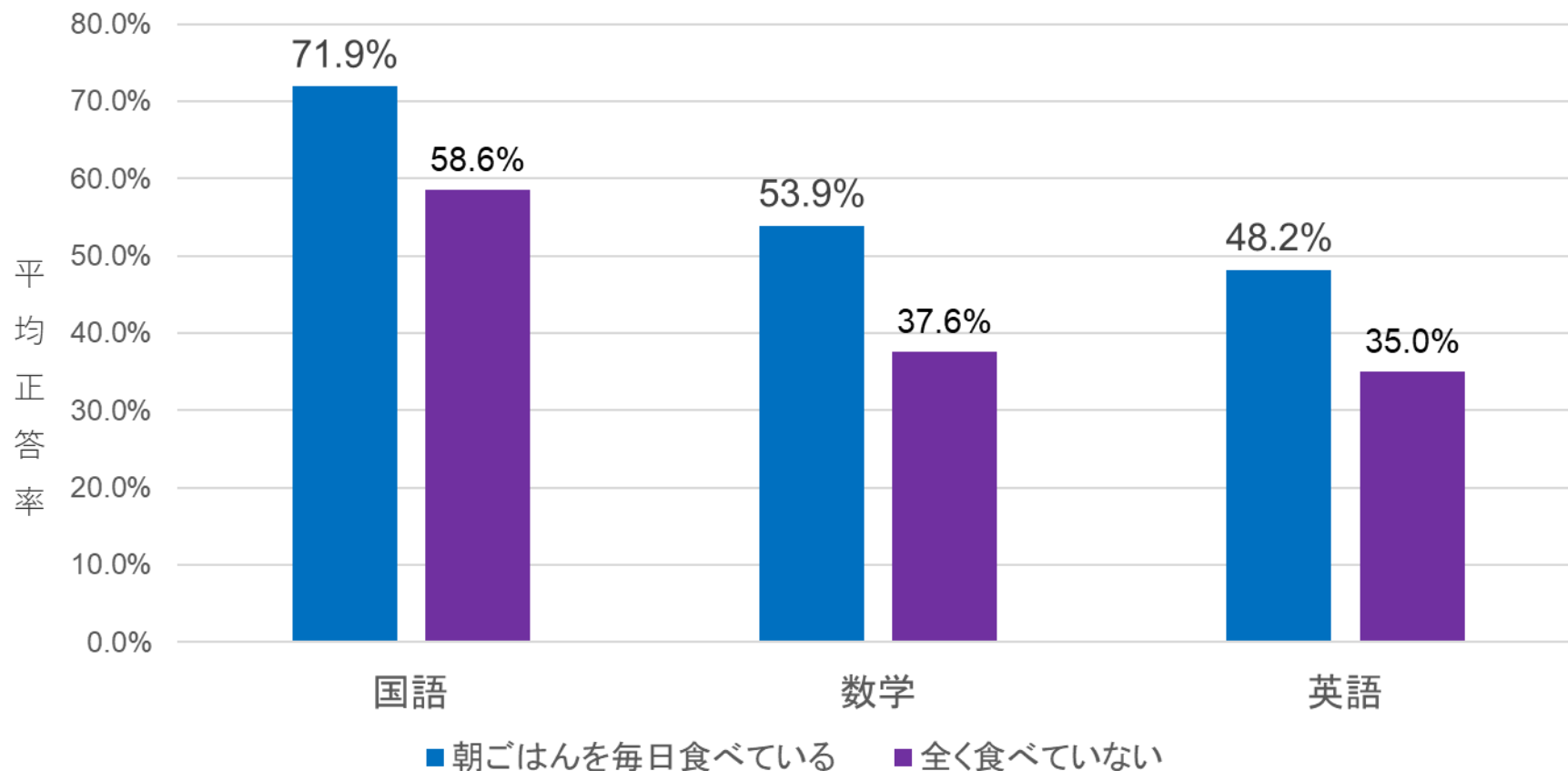
結果は次のうちどれでしょうか。



- ① 朝ごはんを食べる人の方が成績が良い。
- ② 朝ごはんを食べる人の方が成績が悪い。
- ③ 朝ごはんを食べる人も食べない人も同じぐらいの成績だった。

朝食の摂取と「全国学力・学習状況調査」の 平均正答率との関連

中学3年生



朝ごはんは大事ですね。私は、学校に行く前にしっかり朝ごはんを食べられるように、いつも早く寝て早く起きるようにしています。



早く寝て、早起きして、朝ごはんを食べる

Q3

みなさんは朝食に何を食べますか。日本の高校生は朝食にパンを食べる人と、ごはんを食べる人ではどちらが多いのでしょうか。



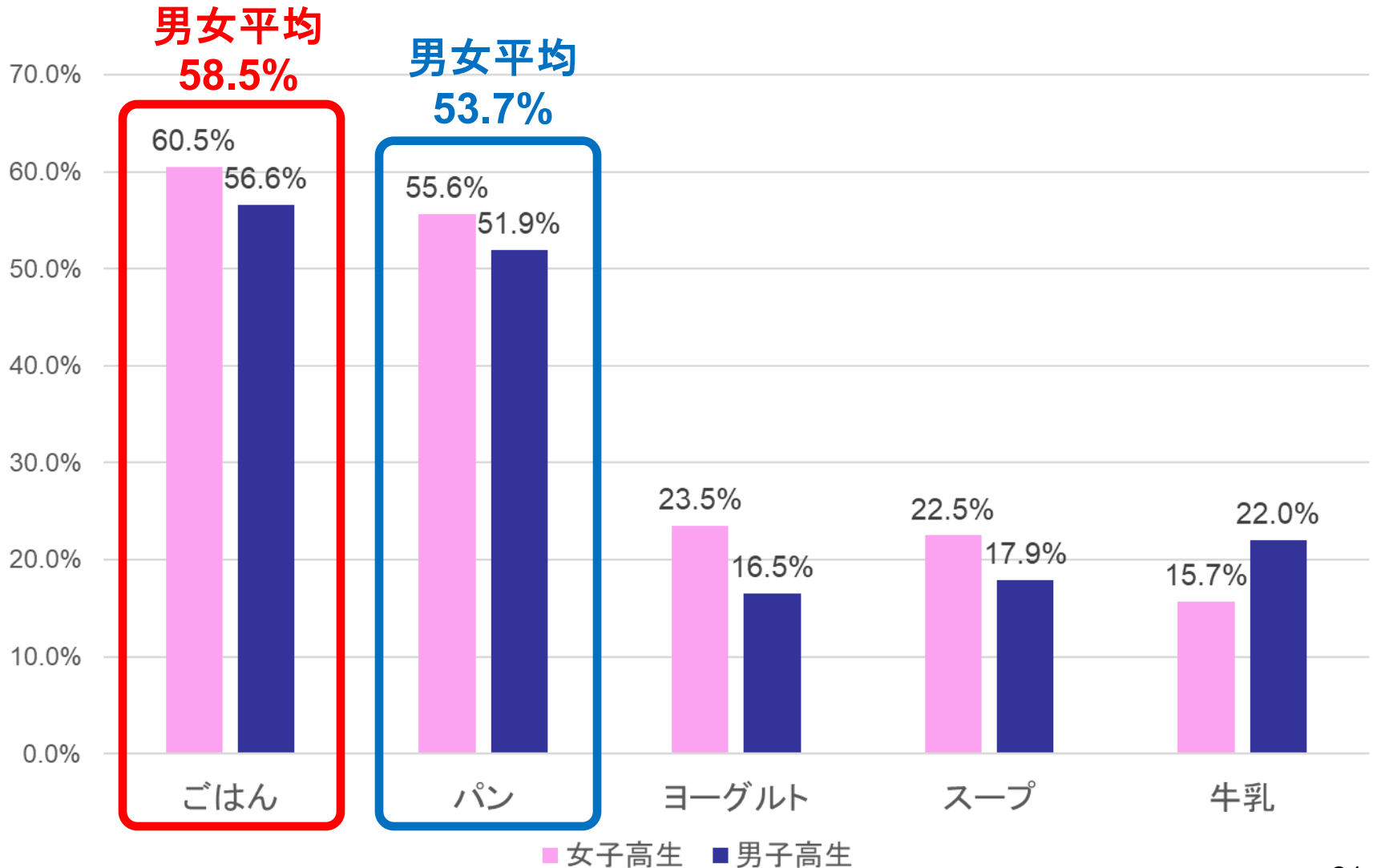
ごはん



パン



高校生に聞きました。 「ふだんよく食べている朝ごはんは？」





ごはんは、焼き魚や卵焼き
などのおかずや、みそ汁と
一緒に食べます。

パンは、目玉焼きや
サラダ、スープなどと
一緒に食べます。



ごはんやパン以外に、 日本の中学生が朝食に食べる その他の食べ物



ヨーグルト



スープ



牛乳



フルーツ



サラダ

Q4

みなさんはいつもどんな昼食を食べますか。
食堂のご飯ですか、弁当ですか。
日本の高校生はどうでしょうか。
次のうち一番多いのはどれでしょう。



① 学食で食べる



② 作ってもらった／
作ってきた
お弁当を食べる

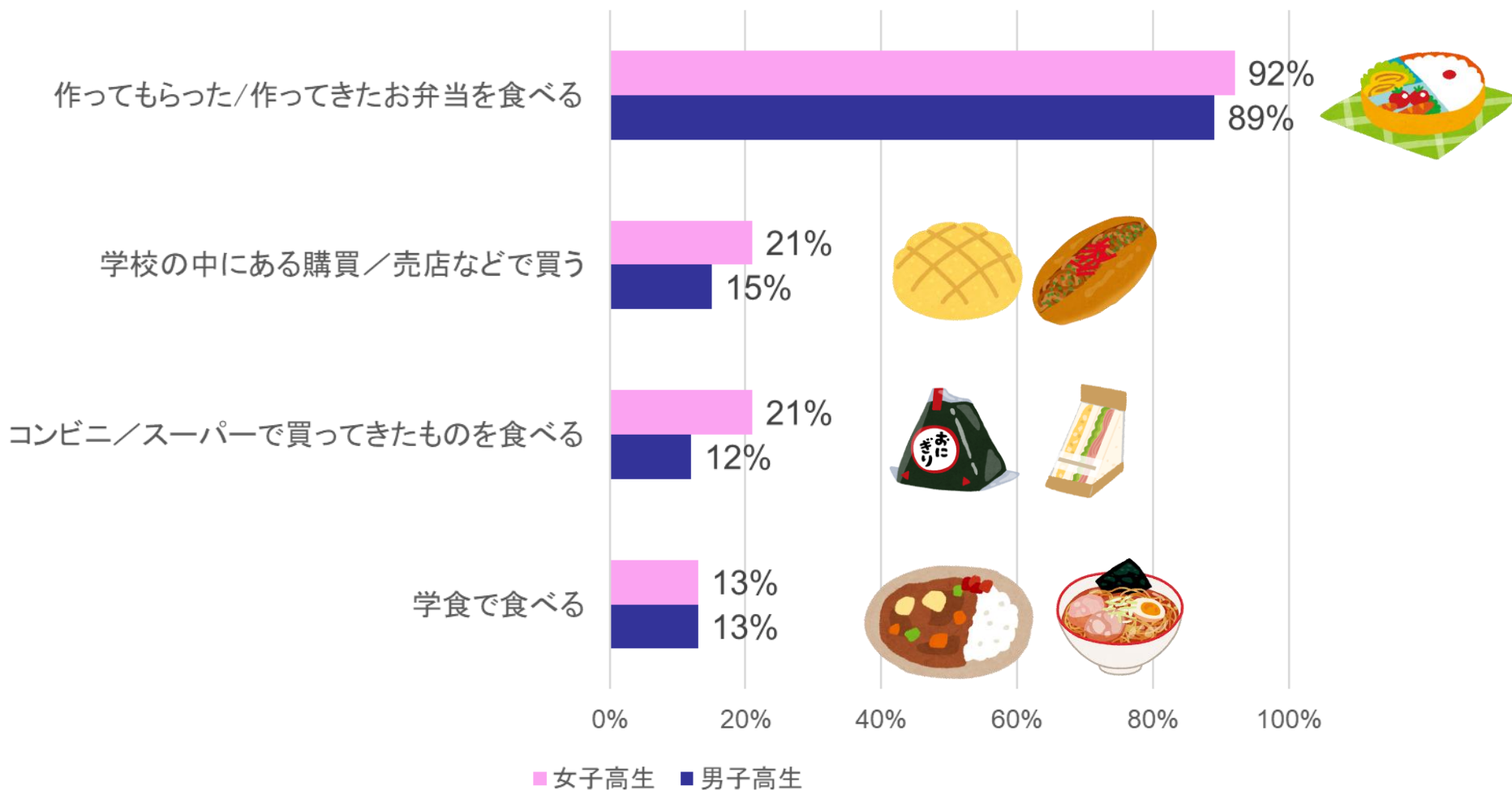


③ 学校の中に
ある購買／
売店などで
買う



④ コンビニ／
スーパーで
買ってきたもの
を食べる

日本の高校生は、お昼ごはんを どうやって準備しますか。



みなさんのお弁当を見てみましょう。
いろいろありますね。



よしこちゃんのお弁当、かわいいですね。

今日は時間があつたので、
お母さんがねこちゃんの
キャラ弁を作ってくれました。
普段は普通のお弁当です。



お母さんが忙しい日もあるので、
そういう日はコンビニやスーパーで
お弁当を買って食べます。

いろいろなお弁当



いろいろなお弁当



いろいろなお弁当



いろいろなお弁当



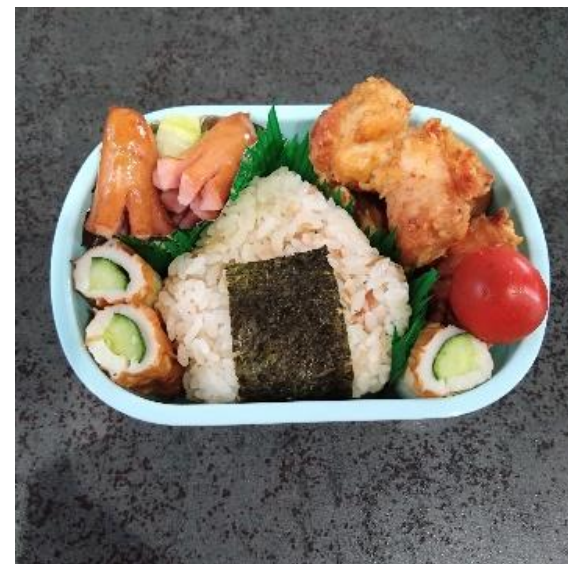
いろいろなお弁当



いろいろなお弁当



いろいろなお弁当



コンビニやスーパーで売っているお弁当



Q5

次のうち、日本人が食事をするときに、
してもいいと考えられていることに○をして
ください。

1



お茶碗を持って食べる

Q5

次のうち、日本人が食事をするときに、
してもいいと考えられていることに○をして
ください。

1



2



くちやくちや音を立てて食べる

Q5

次のうち、日本人が食事をするときに、
してもいいと考えられていることに○をして
ください。

1



3

2



肘をついて食べる

Q5

次のうち、日本人が食事をするときに、
してもいいと考えられていることに○をして
ください。

1



4



3



おわんから直接味噌汁を飲む

Q5

次のうち、日本人が食事をするときに、
してもいいと考えられていることに○をして
ください。

1



5



2

3



4



ご飯を残す

Q5

次のうち、日本人が食事をするときに、してもいいと考えられていることに○をしてください。

1



6



3



4



食べ物を箸でさす

Q5

次のうち、日本人が食事をするときに、
してもいいと考えられていることに○をして
ください。

1

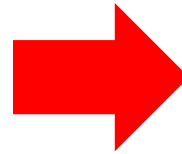


4



食事の時の挨拶

いただきます



ごちそうさま



話してみよう

今まで勉強した「日本の中高生と食生活」について、タイの場合と違うところ、似ているところについて、グループで話しましょう。

4

やってみよう

みなさんも自分の食生活について記録してみよう。日本の中高生の場合や友だちの場合と比較して話しましょう。

まとめよう

今日、自分が考えたことをタイ語で学習の記録に書きましょう。