
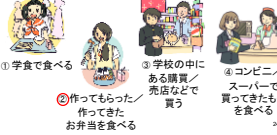


第 25 課 日本の中高校生と食生活

<p>スライド 2-3</p> <p>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。</p> <p>毎日朝ごはんを食べていますか。</p> <p>昼ごはん晩ごはんは何を食べますか。</p>	<p>目的：このユニットでは、日本の典型的な中学生と高校生の食べ物の好き嫌い、朝食や昼食の食習慣、食事のマナーなどについて、日本とタイのケースを比べながら、日本の中学生・高校生の食生活について生徒が何らかの気付きを得ることを目的としています。やってみようでは、自分の食生活について振り返って記録し、日本の場合や友だちの場合と比較して話すことで理解を深めます。</p>
<p>スライド 4-9</p> <p>日本の中高校生は次のような料理が好きそうです。</p>  <p>ラーメン</p>	<p>日本の中高生の好きな食べ物・嫌いな食べ物</p> <p>いくつかの調査によると、日本の若者、主に中高生が好んで食べる食べ物は、ハンバーグや焼肉といった肉料理やカレーライス、ラーメン、寿司といったカロリーの高め定番料理が並んでいます。</p> <p>一方で、あまり好きじゃない料理は野菜の料理や魚料理でした。野菜はピーマンやセロリなど、苦味や匂いの強い野菜が苦手な人が多いようです。また魚料理でも刺身を使ったすしは、好きな食べ物として名前が挙がっているのに対し、焼き魚や煮魚のように調理された魚料理はあまり人気がないのでしょうか。</p>
<p>スライド 12-13</p> <p>Q1</p> <p>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。</p> <p>① 約30% ② 約50% ③ 約60% ④ 約80%</p> 	<p>Q1.朝ごはんを食べる割合クイズ</p> <p>Q1. 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。</p> <p>(答え「①朝ごはんを食べる人の方が成績が良い」)</p> <p>文部科学省が 2024 年に実施した調査¹によると、日本の学生のうち全体の 79.1%が朝ごはんを食べていると回答しています。割合としては比較的高いものの、よく見ると 2019 年度以降、「毎日朝ごはんを食べている人」の割合が減少していることがわかります。</p>
<p>スライド 15</p> <p>「午前中調子が悪い」と答えた学生</p>  <p>朝ごはんを食べない学生は、朝ごはんを食べる学生に比べて「午前中体調が悪い」と答える割合が高いことがわかりました。</p>	<p>「朝ごはんは一日の中で最も大切な食事である」という言葉を誰もが一度は聞いたことがあるでしょう。文部科学省による中高生の生活習慣に関する調査⁽²⁾によると、朝ごはんを食べない学生は、朝ごはんを食べる学生に比べて「午前中体調が悪い」と答える割合が高いことがわかりました。</p>
<p>スライド 17-19</p>	<p>Q2.朝ごはんと成績の関係クイズ</p>

⁽¹⁾ 文部科学省 (2024) 「全国学力・学習状況調査」

⁽²⁾ 文部科学省(2021)「早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう！～(中学生・高校生等向け普及啓発資料)(令和3年度改定)、文部科学省(2023)「睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査」(報告書)

<p>Q2</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>Q2. 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。</p> <p>(答え「①朝ごはんを食べる人の方が成績が良い」)</p> <p>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に関する調査によると、「朝ごはんを毎日食べている学生」は、「朝ごはんを全く食べていない生徒」よりも国語、数学、英語のいずれの科目でも平均正答率が高いことがわかりました。</p> <p>朝ごはんは一日の中で最も大切な食事です。早く寝て早く起きれば、学校へ行く前に朝ごはんを食べる時間を十分にとることができる。</p>
<p>スライド 20-23</p> <p>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でしょうか。</p> <p></p> <p>ごはん パン</p>	<p>Q3. パン派ごはん派クイズ</p> <p>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でしょうか。(答え「ごはん」)</p> <p>2021 年に行われた高校生を対象とした調査⁽³⁾によると、朝ごはんにご飯を食べる高校生は 58.5% (女子生徒 60.9%、男子生徒 55.6%) でした。また、朝ごはんにパンを食べる高校生は 53.7% (女子生徒 56.6%、男子生徒 51.9%) でした。ご飯やパンのほかにも、ヨーグルト、スープ、牛乳、果物、サラダなどを朝ごはんとして食べると答えた生徒もいました。</p>
<p>スライド 24-25</p> <p>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。</p> <p></p> <p>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</p>	<p>Q4. 昼食クイズ</p> <p>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。(答え「②作ってもらった／作ってきたお弁当を食べる」)</p> <p>Q3 と同じ調査によると、「作ってもらった／作ってきたお弁当を食べる」と答えたのが最も多いことがわかりました (女子生徒 92%、男子生徒 89%)。次に多かったのは、「学校の中にある購買／売店などで買う」 (女子生徒 21%、男子生徒 15%) です。その次は、「コンビニ／スーパーで買ってきたものを食べる」 (女子生徒 21%、男子生徒 12%) であり、最後に「学食で食べる」 (女子生徒、男子生徒ともに 13%) という結果でした。</p>
<p>スライド 26-34</p>	

⁽³⁾ LINE リサーチ (2021) 「高校生は朝何食べてる？授業中におなかが鳴ったらどうする？」

	<p>日本における弁当の歴史はとても古く、日本で一番古い歴史書である『日本書紀』によると、既に5世紀頃には、狩り、戦争、農作業の時に人々が食事の時間に家に帰れないことが多かったので、食べ物を持ち歩いたという記述があります。以来、日本では現在に至るまで人々の生活に弁当は深く根付いており、学校や仕事に行く際に弁当を家で作って持って行ったり、お店、コンビニ、デパート、駅などで弁当を買ったりします</p>
<p>スライド 35-41</p>	<p>Q5.食事のマナークイズ</p>
<p>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。</p> <p>① お茶碗を持って食べる</p>	<p>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。(答え「①－○、②－×、③－×、④－○、⑤－×、⑥－×」)</p> <p>日本の小学生・中学生・高校生の親が子供に食事のマナーについて教える時に、一番大切だと思うのが「正しい姿勢で食べる」ことだそうです。③の「ひじをついて食べる」は姿勢が美しくないで、悪いマナーとされています。同様に②の「くちゃくちゃ音を立てて食べる」も周りの人が不快になるので、あまりよくないと考えられています。⑤の「ご飯を残す」は、食べ物は大切にしなければならぬということから、残さず食べるのがよいといわれています。⑥の「食べ物を箸でさす」は、「刺し箸（さしばし）」と呼ばれ、見た目が悪いだけでなく、料理への火の通り具合を疑っているように見えて料理を作った人に失礼だからよくないマナーとされています。箸の使い方では、他にも箸で遠くの食器を自分の近くに寄せる「寄せ箸（よせばし）」、どれを食べようかと迷いながら、料理の真上で箸を動かす「迷い箸（まよいばし）」などがよくないマナーとされています。</p> <p>一方で、ご飯を食べるとき、お茶碗を手に持って食べるのは、日本では普通のこと、テーブルに置いたまま食べることはしません。またタイではあまりよくないとされている器に直接口をつけて味噌汁などを飲む行為も普通に行われています</p>
<p>スライド 42</p>	<p>食事のときのあいさつ</p>
<p>食事の時の挨拶</p> <p>いただきます ごちそうさま</p>	<p>日本人は食事の時に、あいさつをします。「いただきます」は食事の前にするあいさつで、「ごちそうさま」は食事の後にするあいさつです。</p> <p>どちらも食事と食材を作った人、そして食べ物に感謝をするために言います。合掌をしながら言う人もいますし、合掌をしないで言う人もいます。宗教に関係なく、日本人が食事の時にする挨拶です。</p> <p>タイでは、小学校や中学校の中には、食事の前に食べ物を大切にすることを唱えるようにしている学校もあります。たとえば、「khâaw thúk caan, aahâan thúk yàan, yàa kin thín kwâan, pen khǒŋ mii khâ... (ご飯一粒一粒、すべての食べ物を大切に、むだにしないようにしましょう)」といった言葉です。</p>

