

## Unit 25 อาหารการกินของนักเรียนมัธยมญี่ปุ่น



Slide 1-3

## จุดประสงค์:

บทนี้มีจุดประสงค์ให้นักเรียนได้มองเห็นภาพเกี่ยวกับอาหารการกินของนักเรียนมัธยมญี่ปุ่นโดยการเปรียบเทียบกับกรณีของนักเรียนมัธยมไทยว่าชอบหรือเกลียดอาหารอะไร มีพฤติกรรมการกินอาหารเช้าและกลางวันเช่นไร มารยาทในการกินอาหารมีอะไรบ้าง เป็นต้น ในส่วน“จากความรู้สู่ชิ้นงาน” จะให้นักเรียนบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับอาหารการกินของตนเอง แล้วพูดคุยเปรียบเทียบเพื่อนคนอื่นและคนญี่ปุ่น เพื่อให้เข้าใจมากขึ้น



Slide 4-9

## อาหารที่นักเรียนมัธยมของญี่ปุ่นชอบและไม่ชอบ

จากผลการสำรวจบางแห่ง<sup>1</sup> พบว่าอาหารที่นักเรียนมัธยมของญี่ปุ่นส่วนใหญ่ชอบกินจะเป็น อาหารจำพวกเนื้อสัตว์ เช่น สเต็กเนื้อสับ เนื้อย่าง และอาหารทอดนิยมที่มีแคลอรีสูง เช่น ข้าวราดแกงกะหรี่ ราเม็ง ซูชิ

ส่วนอาหารที่ไม่ค่อยชอบจะเป็นอาหารจำพวกผักและปลา คนที่ไม่ชอบกินผักส่วนใหญ่เป็นเพราะไม่ชอบรสขมหรือกลิ่นฉุน เช่น พริกหวาน คื่นช่ายฝรั่ง (celery) ส่วนอาหารจำพวกปลานั้น แม้ว่าซูชิซึ่งทำจากปลาดิบจะติดอันดับอาหารจานโปรด แต่ปลาย่างและปลาต้มกลับไม่ได้รับความนิยม อาจเป็นเพราะผ่านการปรุงแล้วก็ได้



Slide 12-13

## Q1. เพื่อน ๆ คิดว่ามีนักเรียนมัธยมของญี่ปุ่นกี่เปอร์เซ็นต์ที่กินอาหารเช้าคะ (คำตอบคือ ④ ประมาณ 80%)

จากผลสำรวจของกระทรวงศึกษาธิการ ในปี ค.ศ.2023<sup>2</sup> พบว่านักเรียนญี่ปุ่นที่กินอาหารเช้ามี 78.6% ถึงแม้ว่าจะเป็นอัตราส่วนที่ค่อนข้างสูง แต่หากพิจารณาให้ดีแล้ว จะเห็นได้ว่า ตั้งแต่ปี 2019 เป็นต้นมา อัตราส่วนของนักเรียนญี่ปุ่นที่กินอาหารเช้าทุกวันมีจำนวนลดลง

ทุกคนคงเคยได้ยินคำพูดที่ว่าอาหารเช้าเป็นอาหารมื้อสำคัญของวัน จากผลสำรวจพฤติกรรมการใช้ชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมของกระทรวงศึกษาธิการ<sup>3</sup> พบว่านักเรียนที่ไม่ทานอาหารเช้าตอบว่า “รู้สึกไม่สบายในตอนเช้า” ในอัตราส่วนที่สูงกว่านักเรียนที่อาหารเช้า

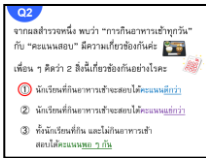


Slide 15

<sup>1</sup> จากการสำรวจเรื่อง “อาหารการกินของนักเรียนมัธยมปลายในปัจจุบัน” โดย Norinchukin Research Institute Co.,Ltd (2005) และ “ผลสำรวจอาหารการกินของเด็กประจำปี ค.ศ.2005” ของศูนย์ส่งเสริมกีฬาแห่งญี่ปุ่น (2005)

<sup>2</sup> จากการสำรวจระดับความรู้และสถานการณ์การเรียนรู้ของนักเรียนทั่วประเทศ โดยกระทรวงศึกษาธิการ วัฒนธรรม กีฬา วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (2023)

<sup>3</sup> จากการสำรวจพฤติกรรมการใช้ชีวิตของนักเรียนระดับมัธยม โดยกระทรวงศึกษาธิการ วัฒนธรรม กีฬา วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (2021, 2023)



Slide 17-19

Q2. จากผลสำรวจหนึ่ง พบว่า “การกินอาหารเช้าทุกวัน” กับ “คะแนนสอบ” มีความเกี่ยวข้องกันค่ะ เพื่อน ๆ คิดว่า 2 สิ่งนี้เกี่ยวข้องกันอย่างไรคะ (คำตอบคือ ① นักเรียนที่กินอาหารเช้าจะสอบได้คะแนนดีกว่า)

จากผลสำรวจความสัมพันธ์ระหว่างการกินอาหารเช้าและคะแนนผลสอบโดยเฉลี่ยของนักเรียนชั้น ม.3 พบว่า “นักเรียนที่กินอาหารเช้าทุกวัน” มีคะแนนสอบโดยเฉลี่ยสูงกว่า “นักเรียนที่ไม่กินอาหารเช้า” ทั้งในวิชาภาษาญี่ปุ่น วิชาคณิตศาสตร์ และวิชาภาษาอังกฤษ

อาหารเช้าเป็นมื้อสำคัญของวัน หากเข้านอนให้เร็วและตื่นเช้า ก็จะมีเวลาเพียงพอที่จะกินอาหารเช้าก่อนไปโรงเรียน



Slide 20-23

Q3. เพื่อน ๆ กินอะไรเป็นข้าวเช้าคะ แล้วคิดว่านักเรียนมัธยมปลายส่วนใหญ่กินข้าวหรือกินขนมปังเป็นอาหารเช้าคะ (คำตอบคือ ข้าว)

จากผลการสำรวจนักเรียนมัธยมปลายในปี ค.ศ. 2021 พบว่า มีนักเรียนมัธยมปลายที่กินข้าวเป็นอาหารเช้า 58.5% (แยกเป็นนักเรียนหญิง 60.9% และนักเรียนชาย 55.6%) และนักเรียนมัธยมปลายที่กินขนมปังเป็นอาหารเช้า 53.7% (แยกเป็นนักเรียนหญิง 56.6% และนักเรียนชาย 51.9%) นอกจากข้าวและขนมปังแล้ว ยังมีนักเรียนที่ตอบว่ากินโยเกิร์ต, ซุป, นม, ผลไม้ และสลัดเป็นอาหารเช้าด้วย



Slide 24-25

Q4. เพื่อน ๆ ซื้ออาหารกลางวันกินในโรงอาหารหรือนำข้าวกล่องมาเองคะ แล้วคิดว่าจากตัวเลือกต่อไปนี้ นักเรียนมัธยมปลายของญี่ปุ่นทำแบบไหนมากที่สุดคะ (คำตอบคือ ② กินข้าวกล่องที่พ่อแม่ทำให้ หรือทำเอง)

จากผลสำรวจเกี่ยวกับการรับประทานอาหารกลางวันของนักเรียนมัธยมปลายพบว่า นักเรียนมัธยมปลายที่ตอบว่า “กินข้าวกล่องที่พ่อแม่ทำให้ หรือทำเอง” มีมากที่สุด (นักเรียนหญิง 92%, นักเรียนชาย 89%) รองลงมาคือ “กินอาหารง่าย ๆ ที่ซื้อจากร้านขายของในโรงเรียน” (นักเรียนหญิง 21% นักเรียนชาย 15%) ถัดจากนั้นเป็น “กินของที่ซื้อจากร้านนอกโรงเรียน เช่น ร้านสะดวกซื้อ ซูเปอร์” (นักเรียนหญิง 21% นักเรียนชาย 12%) และ “กินอาหารกลางวันของโรงเรียน” (นักเรียนหญิง และนักเรียนชาย 13% เท่ากัน)



Slide 26-34

ประวัติการกินข้าวกล่องของญี่ปุ่นมีมายาวนานแล้ว มีข้อความบันทึกใน 「日本書紀」 ซึ่งเป็นเอกสารประวัติศาสตร์เก่าแก่ที่สุดของญี่ปุ่นว่า ในราวศตวรรษที่ 5 ก็มีนำอาหารติดตัวไปกินนอกบ้านกันแล้ว เนื่องจากเวลาที่ผู้คนไปล่าสัตว์ ทำสงคราม ทำงานเกษตรกรรมส่วนใหญ่จะไม่สามารถกลับไปกินอาหารที่บ้านได้ หลังจากนั้นเป็นต้นมาจนถึงปัจจุบัน ข้าวกล่องก็กลายเป็นสิ่งที่มีความผูกพันลึกซึ้งในชีวิตความเป็นอยู่ของคน

ญี่ปุ่น คนญี่ปุ่นเวลาไปโรงเรียนหรือทำงานจึงนำอาหารไปจากบ้าน หรือไม่ก็ซื้อข้าว  
กล่องจากร้านค้า ร้านสะดวกซื้อ ห้างสรรพสินค้า สถานีรถไฟ เป็นต้น



Slide 35-41

Q5. ใส่ ○ ในสิ่งที่เพื่อน ๆ คิดว่าคนญี่ปุ่นมองว่าสามารถทำได้ในขณะกินอาหาร  
(คำตอบคือ 「①-○、②-×、③-×、④-○、⑤-×、⑥-×」)

ได้ยินมาว่าพ่อแม่ชาวญี่ปุ่นจะสอนลูกเกี่ยวกับมารยาทการกิน โดยให้ความสำคัญ  
กับ “ท่าทางที่ถูกต้องในการกิน” มากที่สุด “เท้าคอกกิน” ในข้อ ③ เป็นท่ากินที่ไม่  
สวยงาม จึงถือว่าเป็นมารยาทที่ไม่ดี เช่นเดียวกับ “กินเสียงดังจับ ๆ” ในข้อ ② ก็มองกัน  
ว่าเป็นมารยาทที่ไม่ค่อยดีเช่นกัน เพราะสร้างความรำคาญให้กับคนรอบข้าง

ส่วน “กินข้าวไม่ให้เหลือ” ในข้อ ⑤ นั้น ว่ากันว่าเราควรตระหนักคุณค่าของอาหาร  
จึงควรกินให้หมด สำหรับ “ใช้ตะเกียบจิ้มอาหาร” ในข้อ ⑥ นั้น เรียกเป็นภาษาญี่ปุ่นว่า  
「刺し箸」ซึ่งไม่เพียงเป็นกิริยาที่ไม่งดงามเท่านั้น ยังดูเหมือนสงสัยว่าอาหารจะไม่สุกดี  
พอ จึงเป็นการเสียมารยาทต่อคนทำอาหาร นอกจากนี้ยังมีวิธีใช้ตะเกียบอื่น ๆ ที่จัดว่า  
เป็นมารยาทที่ไม่ดี เช่น ใช้ตะเกียบลากจานอาหารที่อยู่ไกลให้เข้ามาใกล้ตัวเอง (寄せ箸)  
ถือตะเกียบวนไปมาเหนืออาหาร (迷い箸)

โดยปกติคนญี่ปุ่นจะถือชามข้าวในขณะกินอาหาร จะไม่กินโดยวางชามข้าวไว้บน  
โต๊ะ และการยกชามชุปขึ้นชดโดยไม่ใช้ช้อนก็เป็นเรื่องปกติเช่นกัน แต่คนไทยถือว่าเป็น  
มารยาทที่ไม่ค่อยดี



Slide 42

สำนวนที่ใช้ตอนกินอาหาร

คนญี่ปุ่นจะพูดว่า いただきます ก่อนเริ่มกินอาหาร และพูดว่า ごちそうさま หลัง  
กินอาหารเสร็จแล้ว

ทั้งสองคำใช้ขอบคุณคนที่ทำอาหารและผลิิตวัตถุติบ และแสดงความขอบคุณต่อ  
อาหาร บางคนก็พนมมือระหว่างพูด บางคนก็ไม่พนมมือระหว่างพูด สำนวนทั้งสองนี้ใช้  
พูดตอนกินอาหารโดยไม่เกี่ยวกับศาสนาใด

ที่ประเทศไทย โรงเรียนประถมหรือมัธยมต้นบางแห่งจะมีให้นักเรียนพูดก่อนกิน  
อาหารด้วย เช่น “ข้าวทุกจาน อาหารทุกอย่าง อย่ากินทิ้งขว้าง เป็นของมีค่า...”