



食育ひろば



オリンピックやパラリンピックは、世界中のさまざまな国の人が参加します。国が違えば、体格や言葉はもちろん、食文化もいろいろです。私たちにとって当たり前と思っていた食文化も他の国では捉え方が違ったり、その反対もあります。今回は、世界の食文化の一部を見てみましょう。

●世界の人の「主食」は？

主食とは、人々が日常的にもっとも多く食べる食べ物のことで、代表的なものは穀類といも類です。世界の三大穀物は「米・小麦・とうもろこし」とされています。

米

世界人口の半分以上が主食として

日本・東南アジア・南インドなど

どんな食べ方が多い？
「ごはん」「おかゆ」「フォー」



小麦

米の次に主食にしている人が多い

イタリア・ロシア・オーストラリアなど

どんな食べ方が多い？
「パン」「パスタ」



とうもろこし

年間消費量は米や小麦よりも多い

メキシコ・南米・東アフリカなど

どんな食べ方が多い？
「コーントルティーヤ」
(とうもろこしの粉を使ったうす焼きパン)



三大穀物ではありませんが、いも類や豆類も大事な主食で、イギリスやオランダではじゃがいも、ブラジルではフェジョンという煮豆を主に食べています。

また、「主食」という概念がない地域も多く、エネルギー源の多くを畜産物で摂取する国や、主食だけでなく主菜という考え方もない国があります。

●世界の三大食事法は？

旧石器時代、人類は手で食べ物をつかんで食べていましたが、食作法・調理法・食材の違いにより食事の仕方が分かれてきました。

世界人口の
約40%

「手食」



手食の方法は国によって様々。イスラム教やヒンドゥー教では宗教上の理由から右手のみを使って食べる人が多い。パサパサしたタイ米など手の方が食べやすい料理も多い。手で食べることは五感を刺激するため、乳幼児の手づかみ食べは発達には大切なステップとなる。

約30%

「箸食」



箸だけで食べるのは日本特有の文化で、中国ではレンゲ、韓国ではスプーンと一緒に使う。中華料理のように油で加熱した熱いものや手につきやすい粘りのあるジャポニカ米は、箸の方が食べやすい。

約30%

「ナイフ・フォーク・スプーン食」



ナイフ・フォーク・スプーンは、切る・突き刺す・のせることに適した道具。ステーキなど、肉のかたまりをよく食べる欧米食に向いている。

箸食の国の中でも箸を横向きに置くのか縦向きに置くのか、食器を持って食べるのか、置いたまま食べるのかなどの違いがあり、その国の料理とのつながりが見えてきます。

手で食べるおにぎりも日本の食文化の一つ。こどもと一緒に世界の食文化を調べてみましょう。



おなじ なかま さがし



なつに おいしい たべものだよ。
このなかで たねが あるものは どれかな？
なまえを あてて いろを めってみよう！



<こたえ>
せんぶ「たね」がある
うえから とけいまわりで「すいか」「なす」「かぼちや」「たまと」「めろん」「きゅうり」