

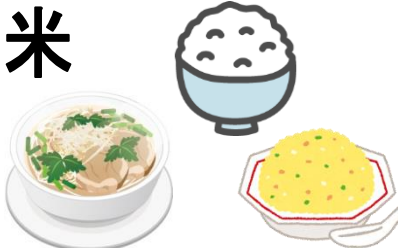
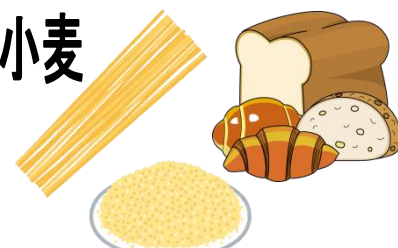




## 今月の食育講話

## 国際的な食文化を知ろう

先月の紹介した内容と少し似ていますが、今月のテーマは「国際的な食文化を知ろう」です。世界には、様々な文化があります。先日は、各国の行事食についてふれましたが、今日はその他の食文化についてです。

来年のオリンピック・パラリンピックでは、世界各国からお客様が日本にやってきます。ぜひ、年が明けの前に、世界の食文化について、知識を深めておきましょう。そして、日本の食文化についても、世界の人々に紹介できるように特徴について考えてみましょう。

## 世界の食文化は、実に様々！ 知識を深めましょう！

<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;"><b>主食も国によって色々</b></p>	<p><b>米</b></p>  <p>主にアジアを中心に食べられています。ごはん、チャーハン、フォーなどがあります。お米自体の形や味も色々ですね。</p> <p>日本・中国・ベトナムなど</p>	<p><b>小麦</b></p>  <p>主にヨーロッパで食べられる小麦。パスタやパン、クスクスなどがあります。様々なものに加工できるのが特徴です。</p> <p>イタリア・フランス・モロッコなど</p>	<p><b>その他</b></p>  <p>ジャガイモ、サツマイモ、とうもろこし、大豆などを主食とする国もあります。その土地で安定的に採れる食材が主食になります。</p> <p>メキシコ(とうもろこし)・ペルー(ジャガイモなど)</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;"><b>宗教によって食べられているものが禁止されているもの</b></p>	<p><b>イスラム教</b></p>  <p>コーランで禁止されているのは、豚肉・アルコール・血液・適切な処理をしていない肉も食べられません。イスラム教の人が食べられる料理を「ハラール料理」と呼びます。</p> <p>パキスタン・インドネシアなど</p>	<p><b>ヒンドゥー教</b></p>  <p>牛は神聖な生き物とされているため、食べません。また、豚は不浄なものとされているので、食べません。他にも、魚介類・卵・にんにくなどの五葷(ごく)も禁止されています。</p> <p>インド・ネパール・バングラデッシュなど</p>	<p><b>キリスト教</b></p>  <p>基本的には、キリスト教は厳しい制限はありませんが、宗派によって、肉類、お酒、アルコール、紅茶など、禁止されている食材があります。</p> <p>アメリカ・ブラジル・ロシアなど</p>

## 他にも、食べ方・味付け・食器なども様々！

参考・引用：  
 「東京都オリンピック・パラリンピック教育」  
<https://www.o.p.edu.metro.tokyo.jp/children-student/watch-learn/infographics-staplefood>  
 「クックドア」  
[https://www.cookdoor.jp/family-restaurant/dictionary/13709\\_resta\\_100/](https://www.cookdoor.jp/family-restaurant/dictionary/13709_resta_100/)  
 「Team Hackers」  
<https://teamhackers.io/religion-and-rules-of-food-in-the-world/>

次回の「お弁当の日」は、

**12月17日(火)！**

入港日は、15日(日)です。