

日本とNZの食事の違い

倉敷市立西中学校 2年 渡邊 志帆

● はじめに

NZで2週間過ごして、日本で聞いている英語とは違うネイティブな発音で聞き取れなかったこともあったが、翻訳機を使ったりしながら現地の人と話すことができた。信号が縦型だったり、学校のしくみだったり、言葉以外にも日本との違いにびっくりしたが、その中でも食事の違いについて興味を持った。

● 食事の違い

NZ→ナイフとフォーク 日本→箸、ナイフとフォーク

○朝食

NZ→シリアルと牛乳。

ご飯に時間をかけるというより、学校や仕事へ行くための準備に時間をかける人が多い印象。



私の行った家庭では、朝入浴していたので、ご飯を食べない日もあった。

日本→白ご飯、みそ汁、おかずを食べることが多い。

日によってはパンにジャムをつけて食べることもある。

○昼食

NZ→学校がある時にはホストマザーが

お弁当を準備してくれた。

いろいろな種類のカットフルーツが

入っている。おやつとしてお菓子も

持たせてくれた



いつもたくさん食べている私には、お弁当だけでは足りなかった

日本→学校では給食が毎日出る。栄養バランスが整って

いて、余った場合はおかわりをしてもよい。

おやつは持ってきてはいけない。

学校でのイベントがあるときは、お弁当を持って行く。

白ご飯とおかず、または、キャラ弁。



○夕食

NZ→揚げ物やジャンキーなものが多い。

1 プレートにサラダやおかずを入れる。

野菜以外の生ものはいっさい食べなかった。

食卓で食べることもあったけれど、

ソファに座り、膝の上において食べるが多かった。



日本→白ご飯、おかず、サラダを一つ一つ別のお皿に入れている。

NZと同じ揚げ物もあれば、焼いたり煮たりいろいろな調理パターンがある。刺身などの生ものも食べる。体に優しい料理の時もある。机の上でできるだけ音をたてないように食べることが日本の暗黙のルール（マナー）である。

○デザート



NZ→毎日食後にデザートが出てくる。

甘いもの好きな人が多く、ケーキを食べて、アイスも食べて、最後にはチョコレートお菓子と共にホットチョコレートを飲む。

日本→果物は毎日食べるけれど、甘いものは「ご褒美」感が強い。

そのため、誕生日のようなイベントにケーキを食べたり、お祝いやお土産としてプレゼントしたりする。

夏は暑いので、氷アイスを食べることが多い。

- 最後に

NZは効率的で手早く食べるものが多い。日本は栄養や見た目を重視している。NZ の人はたくさん甘いものを食べているのに肌がきれいな人が多い。そして、身長が高く細身の方が多かった。とても不思議に思った。NZ食生活を体験して、私も細くなるかと期待したけど、反対に私は太ってしまった。私には日本の食事のほうが向いていることが改めて分かった。

以上