「日本人の食事」

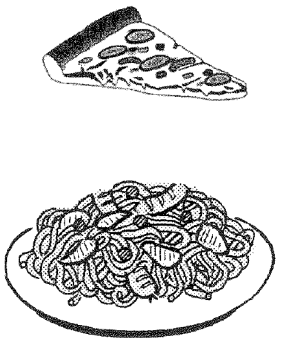
ふりがな

近年、日本人の食事は、大きく変わりました。スーパーでは、いろいろな食べ物を売っています。しかし、以前の日本人の食事は、今とはかなり違いました。朝は、ご飯と味噌汁とつけものだけで、昼と夜は、ご飯と味噌汁に、魚か野菜を少しだけ食べました。肉は、少ししか食べませんでした。牛乳やバターなどの乳製品も、ほとんど食べませんでした。有名な日本料理は、すしと天ぷらとすき焼きですが、こんな料理はふつうの日本人は、あまり食べませんでした。

今では、スーパーで世界中の食べ物を買うことができます。野菜や魚や肉などの生の材料だけではなくて、冷凍食品やインスタント食品もあります。これらの食品は、いろいろな国から輸入しています。たとえば、小麦は、アメリカやカナダなどから輸入しています。牛肉は、アメリカやオーストラリアやニュージーランドなどから輸入しています。えびやいかなどの海産物は、アフリカや東南アジアから輸入しています。

日本は、1955年ごろから、急速に豊かになって、食事の内容が変わりました。今では、肉をたくさん食べますし、乳製品もたくさん使います。子どもたちは、ご飯よりパンが好きで、ハンバーガーやピザやスパゲティをよく食べます。

食事が豊かになって、身長の平均はずいぶん高くなりました。しかし、食事の変化は、人々の健康にも影響を与えました。最近は、糖尿病や痛風などの病気が多くなってきました。



STEP 2 「わたしの国の食事」

かくヒント

あなたの国の食事について、書いてください。

単語ノート

- 豆 bean
- 豚肉 pork
- 羊の肉 mutton, lamb
- とりにく chiken
- じゃがいも potato
- とうもろこし sweet corn