



食育ひろば

2026 年夏休み号 徳島文理小学校



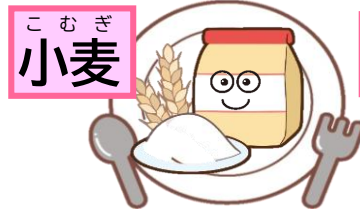
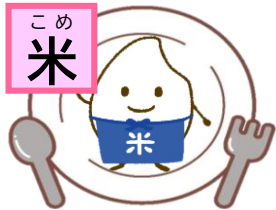
私たちは日本で暮らしていますが、世界にはさまざまな国があります。国が違えば、体格や言葉はもちろん、食文化もいろいろです。私たちにとって当たり前と思っていた食文化も他の国では捉え方が違ったり、その反対もあります。今回は、世界の食文化の一部を見てみましょう。

世界の主食と食べる時に使うもの



世界の人たちの主食は？

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



- 世界人口の半分が主食としている
- 日本・東南アジア・南インドなど
- ごはん・おかゆ・フォーなど

- 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
- パン・パスタなど

- 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
- トルティーヤなど



世界の三大食事法

世界人口の約30% はしよく 箸食

箸だけで食べるのは日本特有の文化。
中国ではレンゲ、韓国ではスプーンを一緒に使う。

世界人口の約30% ナイフ・フォーク スプーン食

これらの食具は「切る・突き刺す・のせる」ことに適した道具。ステーキなどの肉のかたまりをよく食べる欧米食に向いている。

世界人口の約40% てしよく 手食

方法は国によって様々。
宗教上の理由から、右手のみを使って食べることも多い。
パサパサしたタイ米などは、手の方が食べやすい料理も多い。



三大穀物以外で、世界で多く食べられている主食は何かあるでしょう？



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、ブラジルでは煮豆を主に食べます。

箸食の中でも、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です。こどもと一緒に世界の食文化を調べてみましょう。