



しょく いく

ねん がつごう
2026年8月号



食育ひろば



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。私たちにあ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？



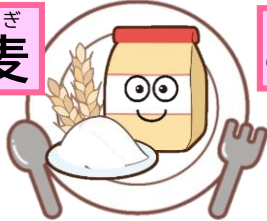
主食とは、人々が日常的にもっとも多く食する食べ物のことで、代表的なものは穀物です。

世界の三大穀物は「米・小麦・とうもろこし」とされています。

こめ
米



こむぎ
小麦



とうもろこし



●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%
箸食



世界人口の約30%
ナイフ・フォーク
スプーン食



世界人口の約40%
てしよく
手食



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。

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。

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
主食は何があるでしょう？



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。

未来の元気を創造する



一富士フードサービス株式会社

栄養士 鬼武百合江



いまが おいしい やさい しりとり



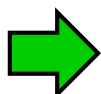
やさい の なまえ を かいて

①②③ の しりとり を つなげよう！

①



な
□



②



□
□
か



③



□
ぼ
□
□

からだは
むらさき いろで
なかみ は
まっしろ だよ

そとがわは くらい
しましまもよう で
なかみは まっか！
たねが たくさん
はいているよ

なかみは
おれんじいろで
たべると あまくて
ほくほく だよ

<こたえ> ①なす ②すいか ③かぼちゃ



なつまつり たべもの くいず

おまつりで よくみる たべもの なにかな？

①



□

おにく と やさい を そーす
で いためた そーす あじ の
めん だよ。あかい ベにしょうが
が のっている ことも あるよ。

②



□

くも みたいに ふわふわ で
たべると とっても あまい
あじ だよ。いろんな いろ
が うって いるよ。

<こたえ> ①やきそば ②わたあめ