



佐藤クリスタル

国際交流員コーナー

CIR's Corner

2026年5月 - 第47号



皆さん、こんにちは！江別市国際交流員の佐藤クリスタルです。「国際交流員コーナー」とは、私が毎月作成する国際交流や多文化についての記事です。様々な興味深い国際的なテーマを紹介します。

今月のテーマ：お弁当と給食

4月に新しい学年が始まり、娘が2年生になりました。春休みの間、娘は児童会館に通っていましたが、給食がなかったため、毎日お弁当を持たせました。最初は夫がお弁当作りを担当していました。毎日早く起きて、唐揚げ、卵焼き、たこさんウィンナー、おにぎりなど、愛を込めて作っていました。一週間が経つと、夫に「大変。もう作れない。」と言われました。それで、春休みの二週目は私がアメリカ風のお弁当を作りました。すべて調理しなくて良いもので、手間がかかりません。日本のお弁当は栄養のバランスだけでなく、努力や見た目も重視していますが、アメリカのお弁当は見た目よりも作りやすさを重視しています。ちなみに、娘によると、Daddyのお弁当もMommyのお弁当も美味しいらしいです。



Daddyのお弁当

こういう風に夫と交代でお弁当を作ると、文化の違いが明らかになりました。給食にも様々な違いがあります。今月は、アメリカのお弁当と給食を紹介します。

お弁当

まず、アメリカのお弁当を紹介します。お弁当はサンドイッチが圧倒的に多いです。子どもたちはピーナッツバターとジャムのサンドイッチをよく食べており、愛称は「PBJ」です。ジャムの種類は人それぞれ好みがありますが、

ぶどうかいちごが定番です。ちなみに、私と娘はイチゴ派です。PBJ以外には、ハムとチーズ、ターキーとチーズ、ベーコン・レタス・トマト(BLT)、チキンサラダ、ツナサラダ、卵サラダも人気があります。

サンドイッチと一緒に、バナナ、リンゴ、オレンジなどの丸ごとフルーツ、イチゴやブルーベリー、ミニトマトや野菜スティック、ストリングチーズやヨーグルトなど、栄養バランスを取ります。おやつやデザートにポテトチップス、ブレツェル、クラッカー、プリン、クッキーなどをお弁当に入れることもあります。



最近流行っている「お弁当箱」

最近、日本のような「お弁当箱」を使用している人が増えていますが、多くの方はタッパーやジップロックに食べ物を入れ、それをランチバッグに入れます。保冷タイプのランチバッグは最も使用されています。アメリカ人は、一般的にお弁当には冷たいまたは常温で食べるものを好みます。ほとんどの家族は忙しい朝にお弁当に入れるための温かい料理を調理する時間がなく、しかもアメリカの料理は冷めると味が落ちるものが多いです。そして、日本と同様に、食品安全の面でも注意が必要です。夏に娘のお弁当にも保冷剤を入れないといけません。

給食

お弁当を食べる子どもが多くいますが、日本と同じようにアメリカにも給食があります。しかし、日本の給食とは異なる点が多いので、少し説明します。

まず、日本の小中学生のほとんどが給食を食べており、学校で全員が同じメニューを食べます。アメリカでは、お弁当を持って行くか給食を食べるかは生徒の自由です。しかも、給食の中で2つか3つのメインメニューから選べます。人気メニューはピザ、ハンバーガー、ホットドッグ、タコス、ブリート、チキンナゲットです。私の好きなメニューは「スーパー・ナチョス」でした。トルティーヤチップスに味付き挽肉とチーズソースをかけたメキシコ風の料理です。子どものときはお肉が嫌いだったので、いつも挽肉抜きでチーズソース多めで食べていました。チキンバーガーも大好きでした。今は中学生派遣事業の引率として、毎年姉妹都市グレシャム市の給食を食べることができず、チキンバーガーを食べるととても懐かしく思いました。スーパー・ナチョスはまだ私がいる間に出てきてくれません。



スパイシー・チキンバーガー

日本の場合、多くの学校では、校内の給食室で給食を調理するか、または複数の学校に給食を提供する給食センターで毎日新鮮な食事が作られています。アメリカの場合、学校給食の調理方法は地区や予算、施設の状態によってさまざまです。大規模な学校区や設備が整った学校では校内で調理を行うこともありますが、給食センターや契約業者が大量調理した食事を冷凍または冷蔵状態で各学校に配送し、学校で再加熱して提供するケースも多いです。コスト面や利便性、食品安全の観点から、冷凍食品や加工食品を使うことは一般的です。

フルーツや野菜はサラダバーから生徒が自分で取りますが、野菜が嫌いな子が多いため、一人前の野菜をお皿に盛らなければならないというルールがあります。お皿に盛るだけで良いです。食べずに捨てることは許されています。そして、ケチャップやドレッシングもセルフサー

ビスなので、野菜だけでなく、お皿全体をドレッシングまみれにする生徒も多くいます。

牛乳の種類も選択できます。低脂肪乳か無脂肪乳から選べますが、学校によっては低脂肪の「チョコレートミルク」もあります。2012年から子どもの肥満率を減らすため、高カロリーの成分無調整牛乳はアメリカの学校で禁止されていましたが、今年1月にトランプ大統領が提供を認める法案に署名しました。ちなみに、私の学校では毎週金曜日が「チョコレートミルクの日」でした。いつも楽しみにしていました。しかし、グレシャム市が毎日チョコレートミルクを提供していることに驚きました。「グレシャム市は贅沢だなあ」と思いました。それにしても、チョコレートミルクは砂糖がかなり入っているので、本当に成分無調整牛乳より健康的か疑問に思っています。トランプ大統領は今回良い判断をしたかもしれません。

アメリカの給食の値段はいくらでしょうか？日本と違って、月額一括払いではなく、その都度支払いで、1食約300円～500円程度です。しかし、低所得の家庭は無料です。全生徒無料の学校区もあり、グレシャム市はその一つです。

給食は「スクール・ランチ」のイメージですが、アメリカでは「スクール・ブレイクファースト」も提供されます。シリアル、パン、フルーツ、ヨーグルト、ソーセージ、ゆで卵などがあります。アメリカでは貧富の差が激しく、家で一日三食をきちんと食べられない子どもがたくさんいます。学校で朝ご飯と昼ご飯も無料で食べられるのは、経済的に苦しい家庭にとって救いとなっています。私の家は母子家庭だったので、毎日朝と昼を学校で食べていました。



ホットケーキ、ソーセージ、ゆで卵、シリアル、オレンジジュース、低脂肪乳

このように、日本とアメリカのお弁当や給食には文化や価値観の違いが多くあります。どちらにもそれぞれの良さがあり、料理や食事の時間が子どもたちにとって大切なことはどちらも共通しています。今後も食事を通じて、日本とアメリカ、両国の文化を尊重しあい、娘が健康で楽しく食事ができる環境を作りたいと思っています。

世界の給食



アメリカ



韓国



スウェーデン



フランス



イギリス



タイ

お問合せ先
教育部 生涯学習課 国際交流員
〒067-0074 北海道江別市高砂町 24-6
Tel : 011-381-1049 Fax : 011-382-3434