

2023年度最後の栄養新聞をお届けします！  
いつもの栄養新聞は、栄養にフォーカスをあてて  
発行していますが、今回の号外編は  
気軽に楽しく読めるような内容です♪

2年生(45期生)は、修学旅行でオーストラリアへ行ってきました。  
修学旅行先はコロナ禍以降、久しぶりの海外です！  
今回の栄養新聞では、栄養指導委員それぞれが  
修学旅行先で食べた料理について調べた内容をお届けします。  
みなさんも海外旅行気分を味わいましょう♪



**オーストラリアの観光地である**

●ゴールドコースト

●メルボルン

のどちらに行くかは、生徒それぞれの選択性です♪



# 栄養新聞

2023年度  
号外編

〜オーストラリアの食〜



発行日:  
2024.2.22  
浦和学院高校  
栄養指導委員会



# ゴールドコースト

## ◆BBQ ◆パーティー ◆朝ごはん&夜ごはん

Ｃ組 何志威

◆これらはホームステイ先で食べた **BBQ** です。BBQ は外で肉を全部焼いて、それを家の中に持ってきて食べています。自分が行った家だけがこのような感じと思っていたが、現地で BBQ を食べた友達に聞いてみたら、みんなこのような感じでした。フライパンで肉を焼き、その上に BBQ ソースをかけて BBQ と言われた家庭もあったようです。



◆現地校で開いて頂いた **パーティー** での写真です。ミートパイやカレーパイみたいなのをミニサイズに作られているものが多かったです。最初、自分はフォークで食べていましたが、ホストファミリーに「これはフィンガーフード。指で食べた方がいいですよ」というようなことを言われました。



◆ホームステイ先で出された **朝ごはん** と **夜ごはん** です。朝ごはんは、パン類や大きめなカップケーキが多かったです。写真の通り、カップケーキの隣にヨーグルトものせます。そのヨーグルトは酸っぱめな味です。オーストラリアは夜ごはんの方がメインなので、肉や小麦類のごはんが多く作られました。ホームステイ先の家では、ご飯を食べるときに写真のように、自分の場所の所に布のシートをひいてご飯を食べていました。レストランで食べた和牛チーズバーガーです。日本のマックの 2 個のハンバーグが合わしたような大きめなサイズだったので、フォークとナイフを使って食べていました。



## ◆フィッシュアンドチップス ◆DXハンバーガー

D組 古田 絢介

私がオーストラリアで過ごした5日間の中で最もおいしく印象に残った食事を紹介したい。

- ◆①ホストマザーが私の頼みを聞いて作ってくれた、**フィッシュアンドチップス**である。  
魚のフライの衣はサクサクとしており、口に運ぶたびに白身魚のうまみが伝わってきた。  
また、ポテトフライ改めフレンチフライは、ホストマザーの所有していた専用の機械によって作られており、外はサクサク、中はホクホクと、日本の大手チェーンとは少し違う、揚げたてのフレンチフライだった。



- ◆②ブリスベン市内に位置しており、私が訪れた際も大繁盛していた、「**Betty's Burgers**」というお店で食べた、**DXハンバーガー**である。  
そのハンバーガーにはベーコン、レタス、チーズ、パティ×2、トマトが入っており、DX(出られない)と言うだけあって、とても大きく、マクドナルドのビッグマックよりも一周り大きいといえるほどの、大きいサイズであった。  
しかし、バンズやパティに塗られている濃厚でマヨネーズベースのソースによって、ハンバーガーの大きさなどは頭から抜け落ちていて、気づいたら私のバスケットには何も入っていないほど、すぐに完食してしまった。



## ◆ブカティーニ (パスタ)

E組 梶原 鈴

- ◆**ブカティーニ**とはシチリア発祥で、イタリア中部地方、特にローマ周辺でよく用いられるパスタの一種であり、ペルチャテツリと呼ばれることもある。  
スパゲッティよりもやや太く、直径3~6mm程で、長さは25~30cm程の中心に穴のあいた細長く固いパスタである。  
名前はイタリア語で「穴」を意味する「ブーコ」に由来。  
ゆで時間は約9分。  
ブカティーニはラツィオ州全体、とくにローマでよく用いられる。  
ロングパスタと穴のあいた筒状のショートパスタ、それぞれの長所をあわせ持ち、様々なソースとの相性が良い。  
特にアマトリチャーナなどの、こってりとした「重い」ソースや、パンチェッタ(生ベーコン)、グアンチャーレ(豚トロの塩漬け)、野菜、チーズ、卵、アンチョビ、サーディンなどにも、よく合うとされている。  
今回、私が訪れたファームステイ先でも、ブカティーニに合うとされている、重めのソースだった。



## ◆オーストラリアの食事について

Q組 角田 珠旺

- ◆オーストラリアは日本と違い、**毎食主食が出ることはありません。**  
箸は使わず、ナイフとフォークとスプーン、主にこの3つを使って食事をします。
- ◆私が行ったファームステイ先では、日本では一度も見た事のない、**オレンジ色の甘いポテト**が出ました。  
食感は変わりませんが、甘くとても美味しく感じました。
- ◆他には、お肉とズッキーニが主に出了ました。  
お肉はカエルのお肉を食べましたが、イメージと違い、柔らかくとても美味しかったです。  
ステーキも出ましたが、ステーキは日本と比べ、とても安いということを教えて貰いました。  
日本食と違う所は多々ありますが、日本食にはない美味しさを体験出来ました。
- ◆班別行動の時に食べたピザはとても大きく、厚さもしっかりしていて、1ピースでおなかいっぱいになるほどボリュームでした。  
大きさはだいたい3人で一つで良いくらいです。
- ◆今回オーストラリアに行って、日本食が恋しく事もあれば、日本に帰ってきたら逆にオーストラリアの食べ物が恋しくなったりと、それぞれの良いところを知ることができました。



## ◆日本と海外の違い

M組 佐藤 安珠

- ◆海外では、日本とは違い、挨拶をすることが多く、コミュニケーションを沢山とります。  
靴を履いたまま家に入り、水を無駄にしないし、昨夜の余った食べ物は次に持ち越して無駄にしないです。  
人工物が少なく、パズルやボードゲームなどをして過ごしています。
- ◆自然がいっぱいだから野生の動物が沢山いて、気軽に野生の動物と触れ合ったりすることができます。  
トカゲとかウマとかカンガルーとか牛とかが普通に歩いています。  
自然が多いからか、動物がたくさん飼っていて、いろんな動物に餌をあげるのが日課です。
- ◆物価も高いです。  
食べ物も洋食という感じです。  
オーストラリアに行って、フレンチトーストやケーキジンギスカンなど色々食べたが、ジャンクフードが一番美味しいと思いました。  
海外はハンバーガーとかジャンクフード系が強いと思います。
- ◆家では真夏でもクーラーなどをつけず、あえて家のドアを閉めずに風を中に入れます。  
シャワーやトイレが外にあたり水を流さないトイレでした。  
チップを置くというマナーもありました。  
日本とは違うことがたくさんありました。



## ◆オーストラリアの食事と便秘予防の為に

U組 溝辺 暁功

◆オーストラリアの食事では、海外に不慣れなせいも、自分のアレルギー反応も出てしまった。

日本の違いとして、オーストラリアのハンバーガーは特別大きかったです。

ケバブは、ソースの量もおかしいほど多かったです。

すごく味が濃かったなので、ちょこちょこ食べました。

◆海外旅行に行くと、便秘になりやすくなるものなので、その予防法についてです。

便秘とは、日本内科学会では「3日以上排便がない状態または毎日排便があっても残便感がある状態」を便秘と定義しています。

腹痛・お腹が張るなど、排便に関して苦痛がある場合は自分の体質や生活習慣に合った改善方法を探してみましょう。

食物繊維と乳酸菌を意識して摂取する。

便秘に良い食べ物としてよく言われているのが、腸の働きを整えてくれる食物繊維や乳酸菌を含む食材ですよね。

食物繊維を含む食材として、キャベツやゴボウなどの野菜やキウイ、皮つきリンゴなどがあげられます。

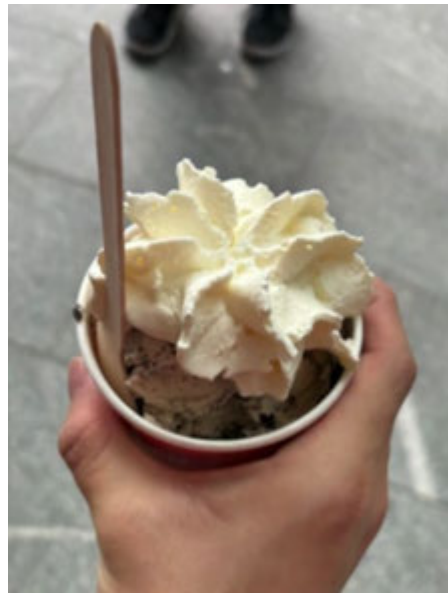
また、乳酸菌が含まれている食材としては、ヨーグルト、納豆、チーズなどの発酵食品があります。

食物繊維と乳酸菌が含まれた食材を意識して日常的に食事に取り入れてみましょうよく噛んでゆっくり食べる。

食事をするときは、ゆっくりよく噛んで食べるようにしましょう。

食べ物が細かくなって胃に運ばれることで、消化・吸収がよくなり腸の働きもスムーズになります。

また、よく噛むことで満腹感が得られるので食べすぎも防げます。





# メルボルン



## ◆お土産 ◆チキンパルメジャーナ ◆ビーチ BBQ

J組 大谷 悠貴

◆オーストラリアの修学旅行でのお土産や食べ物は、豊富で魅力的でした。

まず、お土産としては、オーストラリア固有の動物をモチーフにしたキーホルダーやぬいぐるみ、またはアボリジニアートなどの土産物が人気でした。これらの土産物は、地元の文化や風景を象徴しており、思い出に残るものとなりました。

◆オーストラリアの料理については、ヴィーガンバーガーやティム・タムなど、独特で美味しいものがたくさんありますが、特に印象に残ったのは「チキンパルメジャーナ」と呼ばれる料理です。これは、鶏肉をパン粉でカリッと揚げ、トマトソースとチーズで覆ったもので、ボリュームがありながらもクリーミーで満足感のある味わいです。

◆また、オーストラリアで修学旅行中に体験した食事の中で、特に記憶に残るのは「ビーチバーベキュー」でのバーベキューパーティーです。白砂のビーチで海を眺めながら、バーベキューグリルで焼かれた新鮮なシーフードやステーキを楽しむことができました。これは、オーストラリアならではのリラックスした雰囲気と美味しい食事を同時に楽しめる素晴らしい体験でした。修学旅行でのオーストラリア滞在は、多彩な土産物と美味しい料理、そして現地の文化を体験する絶好の機会でした。その思い出は、写真や食べ物の味だけでなく、心に残りました。



## ◆BBQ(バービー) ◆朝食 ◆オーストラリアの食文化

Ｔ組 矢作 里沙

私たちは先日オーストラリアへ修学旅行に行ってきました。  
今回はオーストラリアの食事や日本とは違う食生活について紹介出来たらと思います。

### ◆BBQ(バービー)◆

私が1番印象深かった食事は、**BBQ** です。  
オーストラリアでは、BBQのことを「**バービー**」と呼ぶそうで、バービーはオーストラリア人のライフスタイルには欠かせないものだそうです。  
私たちだけではなく、ファームステイに行った周りの友達たちもバービーをした家庭は多かったみたいです。  
日本ではあまり日常的な食事ではありませんが、オーストラリアではバービーが日常的な食事だと聞きました。  
そのため、殆どの家庭に1つのバーベキュー台が設置されているそうです。  
また、公園や施設には無料で使用出来るバーベキュー台も設置されているようで、手軽に楽しむ方が多いみたいです。  
家庭によってですが、私たちのファームステイ先では、自分で焼きながら食べるBBQではなく、予め全ての食材が1つのプレートに載せられて出てきてのには、とても驚きました。  
共通した食事でも、国によって食べ方、当たり前は違ってくるのだなと思いました。  
参照文献：<https://koala.com/ja-jp/blog/lifestyle/aussie-bbq-golden-week/>



### ◆朝食◆

次に**朝食**についてです。  
朝食には、目玉焼き、パン、ベーコン、野菜等に加え、シリアルも出して下さりました。  
日本と同じような朝食セットでしたが、オーストラリアでは1つの卵から2つ分の目玉焼きが出来ることを初めて知り、面白いなと思いました。  
また、私はパンを選びましたが、別のパンやクラッカー等もあり、主食は自分で決められる感じでした。  
今回ファームステイ先にお邪魔させていただき、沢山の食事を紹介してもらいましたが、一度もお米を主食とした食事はありませんでした。  
聞いてみると、オーストラリアでは主食をお米として食事をするのは滅多にないそうです。  
また、食後にはデザートを食べることが当たり前とされているようで、色々なお菓子やフルーツを紹介して下さいました。  
このように、日本とは違った当たり前を沢山知ることが出来て、食事の時間は、特に楽しかったです。



### ◆オーストラリアの食文化◆

最後に、私が一番印象に残っている『オーストラリアの食文化』についてです。  
それはオーストラリアでは食事を残すことに全くの抵抗がないことです。  
今まで私は食事を提供して貰っているのに、料理を残すのはいけないことだと思っていました。  
確かに残さないことに越したことはないようですが、食べ切れる・食べきれない関係なく、色々なものを食べて食事を楽しむそうです。  
また、残してしまってもお持ち帰りできるお店が多くあるみたいで、とてもいい環境だなと思いました。  
無理して食べる必要もなく、残して罪悪感を感じる必要も無い、このオーストラリアの食事の文化には、とても感心しました。  
今回オーストラリアに実際に行ってみて、食生活だけでも相当、日本との違いがありました。  
是非海外に行きたいなと思っている人がいたら、日本の当たり前がルール違反になってしまうこともある為、事前に調べておくの良いのでは無いのかなと思いました。