

せんせい
ティルマン先生の
きょうしつ
おもしろ教室

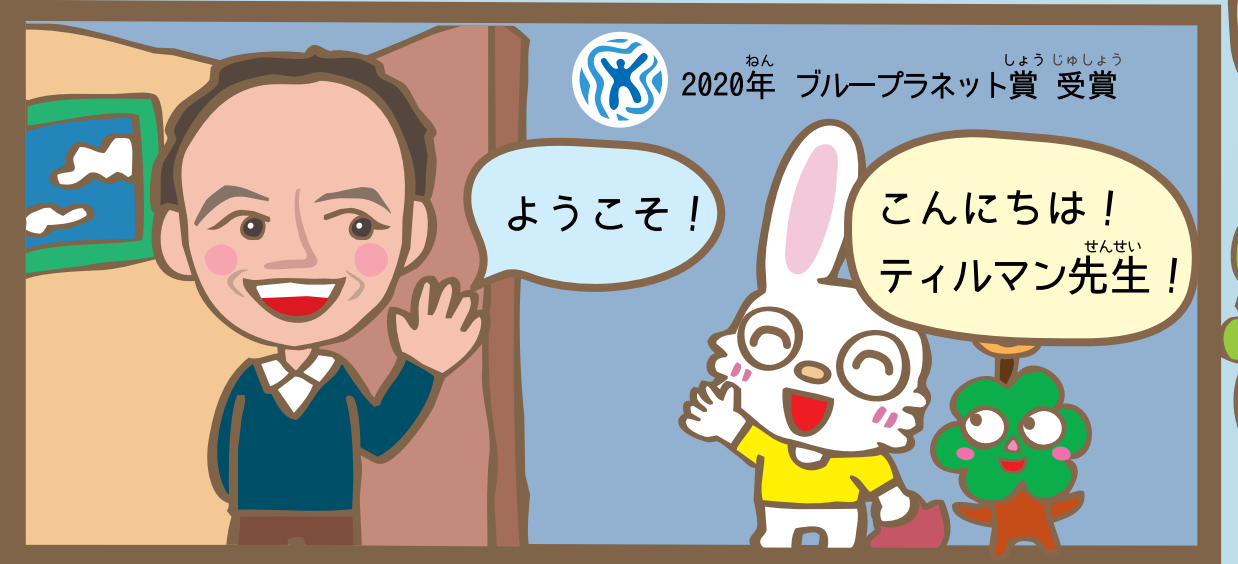
ねん がっ たい ごう
2021年8月第10号





ぐりとウッドンは
ランチに招かれた
生態学者のティルマン先生が
おすすめの世界の料理を
食べさせてくれるんだって

どんな
料理かな？



2020年 ブループラネット賞 受賞

ようこそ！

こんにちは！
ティルマン先生！



かんぱい！

まずは地中海沿岸の国々の料理！ 自然に恵まれ、
おいしい食べ物がたくさんあるよ！



どれから
食べるか
迷っちゃう

地中海式の食事によく食べるもの



野菜・果物



穀物



オリーブオイル



魚貝



ヨーグルト



木の実



チーズ

こっちは和食 わしょく 日本にほんの伝統でんとう的な食事しょくじだね！



お寿司すしも天ぷらてんぷらも大好きだいすき！

日本にほんは海うみに囲かこまれていて
四季しきがはっきりしているから
季節きせつの野菜やさいや魚さかなや貝かいが豊富ほうふなんだ



つぎ
次つぎは
インド料理りょうりだよ！

これらはみなベジタリアン
(肉類にくるいを食べない人たべないひと)のための料理りょうりだ
インドにはベジタリアンが多くて
肉にくがなくても栄養満点えいようまんてんな料理りょうりが
たくさんあるよ

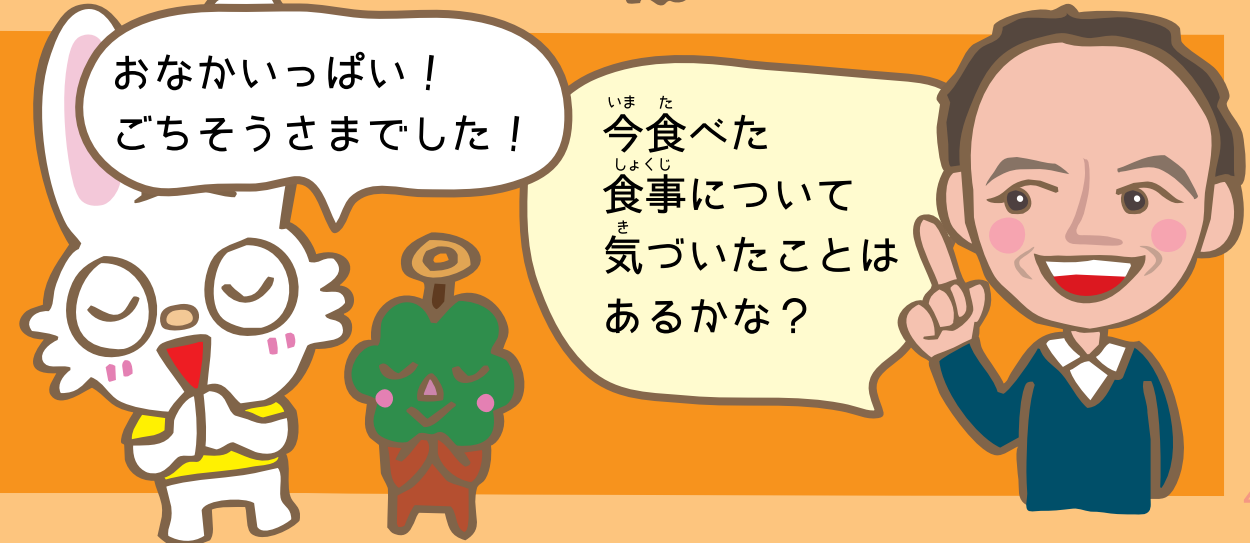


いろんな
カレーカレーがいっぱい

いい香りかお〜

おなかいっぱい！
ごちそうさまでした！

いまいま食べた
食事しょくじについて
気づきづいたことは
あるかな？



やさい
野菜がたっぷり！
お魚もあったけど、
お肉は少なかったね



そうだね、
これらの食事は健康に
良いことで有名なんだ
野菜や果物、魚などは
健康に良い食べ物なんだよ



さらに、良いことがあるんだ！
健康に良い食べ物は
環境にも良いんだよ



環境に？
どういうこと？



お肉は健康に
良くないの？

牛や豚などの肉は
食べ過ぎると
健康に良くないんだ



だけど、豊かな国では
みんな肉を食べ過ぎている



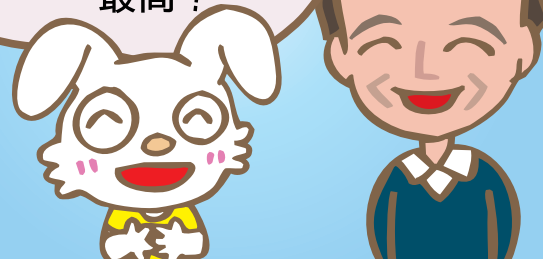
人間は自然を切り開いて、
野菜や果物を作り、
家畜を育てている



食べてはいけないわけではないよ
特に君たちのような子供には
必要な食べ物だ



お肉が少なくても
おいしいから
大丈夫だね しかも
元気になれるなんて
最高！



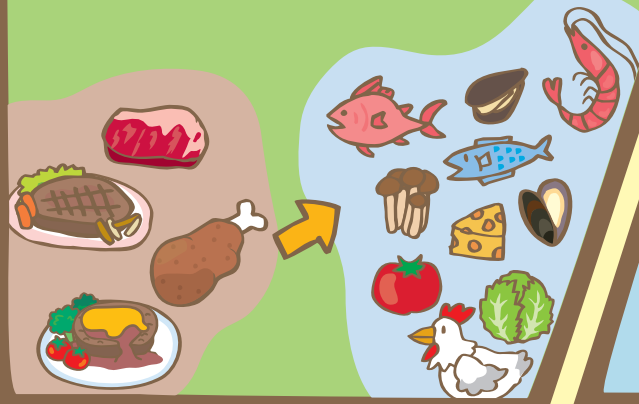
家畜の餌は
畑で作らなければならない



とくに牛は
餌をたくさん
食べるから
広い畑がいるよ



ぎゅうにく ほか た
牛肉のかわりに他のものを食べれば、
うし かず へ
牛の数を減らせる
もり はたけ
森を畑にしなくてもよくなる



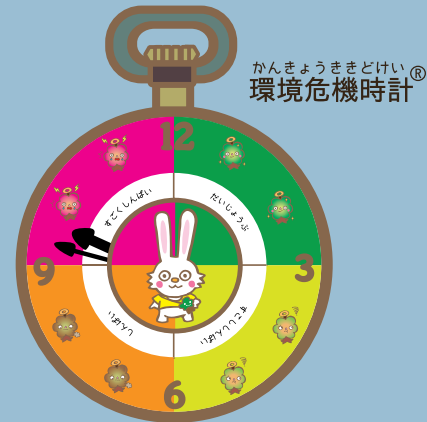
しょくじ
さっきの食事は
ちきゅう かんきょう
地球の環境にも
いいんだね!



とお きみ まよう しょうかい りょうり
その通り! 君たちも今日紹介したような料理を
おうちの人と一緒に作って食べたり
ともだち しょうかい
友達に紹介したりしてね
けんこう かんきょう
健康にも環境にも
よい た もの えら
良い食べ物を選ぶのは
とても たの
楽しいよ



せんせい
ティルマン先生
ありがとう
ございました



せんせい まようしつ
ティルマン先生のおもしろ教室
2021年 8月 公益財団法人 旭硝子財団