

留学だより No. 3

皆さんこんにちは。カナダのオンタリオ州に留学している 15 期の金光です。
最近はずっと寒くて、寒くて仕方がありません。この冬を乗り越えられるのでしょうか。
今回は 10 月と 11 月のイベントや私の食事についてまとめます。

最近のイベント

October 9th: Thanksgiving Day



穀物の収穫を祝う日、とされています。
この日には家族で集まってターキーを食べ、お互いに感謝を伝え合う、というあたたかい行事です。
ターキーやパンを食べ過ぎたため、おなかを壊しかけました（笑）。
アメリカに留学している友達に聞いたのですが、アメリカの Thanksgiving Day は 11 月にあったそうです。
地理的条件（カナダのほうがアメリカと比べて北にある）で、カナダのほうが穀物の収穫が早く、この行事の時期も異なるみたいです。

October 31st: Halloween Day

ハロウィンです。私は幼稚園以来でしょうか、仮装と Trick or Treat をしました。とはいっても、ハロウィン前日は初雪、また当日の気温はゼロ度。寒すぎてジャケットを羽織っていたので、もはや何の仮装だか分かりませんね。一応ウェンズデーの仮装をしました。



人生で2回目の Trick or Treat。お菓子の量が規格外で非常に驚きました。また、10月後半には、ハロウィンに向けたダンスパーティーも開催され、思い出に残るハロウィンになりました。

November 11th: Remembrance Day



この日は日本でいうと終戦記念日にあたる日です。

第一次世界大戦の休戦が決定したのが1918年11月11日であることから、戦争で戦った全ての兵士を敬う日とされています。私の学校では1限に全校生徒が集まり、カナダの戦争について学びました。

学校では、カナダの歴史、人物、移民、文化について学ぶ機会（授業以外）が本当に多いです。又こちらでは、たくさんの方が家の前にカナダの国旗を掲げています。

そして、自分は日本人なのに日本のことについて知らないことが山ほどあるなあ、と強く感じます。カナダに来て、日本にいる間に日本についてもっと知っておくべきだったし、自分のルーツを誇る事がどれだけ偉大なことなのかを実感しました。

カナダで生活をするなかで、愛国心を持つことは素敵だと感じるようになりました。

食事について

カナダの食事はカロリーが高く、栄養バランスも整っていません。自分で食事を用意する時、極力野菜と卵を食べるようにしています。早く自炊が得意になりたいと感じる日々です。

朝食



料理のレパートリーがないので、野菜と、ゆで卵 or 卵焼きを食べることがほとんどです。時間がない日にはチョコパンとヨーグルトだけ食べることが多いです。最近は朝食の後にバナナを食べたり、ココアや紅茶を飲んだりすることにはまっています。朝、時間に余裕がある！というよりも、あたたかい飲み物を飲まないで寒すぎて凍えてしまうからなのです（笑）。

昼食



平日には前日の夕食の残りを食べるが多いです。家に何もなくて、平日の朝、ランチを用意する時間がない時は、ベーグルを食べます。

休日は大体、オタワに出かけているので、ショッピングモール内のフードコートやレストランで食事をとることが多いです。左の写真は、日本食屋さんで買った昼食です。カナダの日本食屋さんは思っていた以上に美味しいです。

右の写真は自分で作ったパスタです。

夕食



↑ 外食した時の食事

夕食はホストマザーが作ってくれることが多いですが、外食をすることも多々あります。

ホストがメキシカン好きなので、よく食べに行きます。ドライブスルーだと、マクドナルドやウェンディーズ、スターバックスに行くことが多いです。

写真を見てもらえるとわかると思うのですが、健康的といえるものが少ないです（笑）。

野菜と果物を頑張って食べるようにしています。

最近学んだ英単語

- | | |
|-----------------|------------------|
| • emerge 出てくる | • grant 認める |
| • idiot 馬鹿 | • suspect 容疑者 |
| • acrid 辛い、苦い | • murder 殺人 |
| • nasty 汚い | • amid 真ん中で、囲われて |
| • chewy 噛み応えのある | • alter 変更する |

11月からESLの課題で読書を始めました！ミステリー小説の中からいくつかの単語を選んだので、留学日より第1号と同じく不吉な単語が多いです（笑）。

11月の振り返り

今月の目標は、「頑張らない」でした（笑）。今月は大きいイベントがないうえに、気温も下がってきています。気分を下げないように、自分で自分の機嫌をとることに注力しました。「自分に甘く」の1か月でした。

頑張らず、人に頼った結果なのか、クラスメイトやホストファミリーに頼み事や質問をすることが負担ではなくなりました。今月の目標が吉とでました（笑）。

また、初めて経験する寒さから風邪をひきましたが、その間に自習をしたり、久しぶりに友達と電話をしたりしてリフレッシュをすることができた1か月でした。

そんな感じで、本当に一瞬で終わってしまった11月でした。

来月にはクリスマスがありますね！2023年もあっという間に終わってしまいます…。母国を離れてのクリスマス、年越しにワクワクしています。

本格的なお祝いを思う存分に楽しむためにも自己管理を徹底し、健康的に過ごしたいと思います！

それでは、また次回の留学だよりでお会いしましょう。