
留学だより No.6

皆さんこんにちは。楠田です。

新学期も始まり、また忙しい日常が戻ってきました。平日は学校と部活動、週末は家でホストファミリーと過ごしたり、友達と遊んだりしています。バスケットボールのチームに入ってから仲の良い友達が増え、週末に遊びに行くことが増えました。しかし、遊ぶといってもすることが買い物、映画、食事くらいしかなく、東京がいかに便利だったかを身にしみて感じています。また、どこへ出かけるにも車が必要なのがとても不便で、毎回ホストマザーに運転をお願いするのが心苦しいです。

私は東京にしか住んだことがないので、テレビ、インターネットを通して知った情報や、旅行や帰省で見たことくらいでしか、田舎の暮らしを知りませんでした。こちらに来てから、「日本ではどうなの？」と質問されるたびに、自分は日本のほんの一部しか知らないな、と痛感します。例えば、ギルバートの家の広さを東京のマンションなどの広さと比べて、日本の家はアメリカの家よりずっと小さい、というのはギルバートと東京では都会の度合いが違うので少し無理があります。かといって、ギルバートと同じ程度に校外の日本の町に住んだこともないし、そもそもそんな町があるのかもわからないので、日本とアメリカを比べる、となるといつも困ってしまいます。日本の伝統文化や日本の歴史について留学前に学ぶことが大切だ、という話はよく聞いていたのですが、現在の日本についてすら自分があまり知らないというのは盲点でした。

さて、前置きがだいぶ長くなってしまいましたが、今回は食生活について書いてみたいと思います。個人的には、日本での食事の方がアメリカでの食事よりずっと好きです。

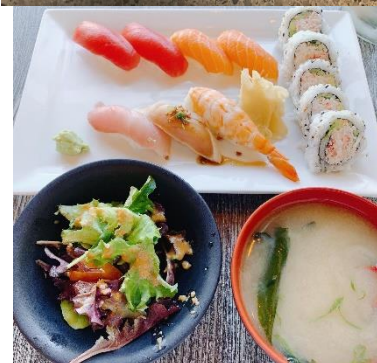
まず、マクドナルドのようなファストフードの店が種類も、店舗数も圧倒的に多く、ファミリーレストランにあたる店がありません。さらに、チェーン店ばかりで個人経営のお店がとても少ないと感じました。したがって、全体的にあまり健康的ではないと思います。

さらに、学校給食がファストフードだということにとても驚きました。日本のように日替わりの決まったセットメニューが出てくるのではなく、私の学校では、ピザ、ハンバーガー、ナチョスなど同じ料理が毎日売られていて、その中から自分の好きなものを選んで食べています。水とジュース、ハンバーガーなどのメインとポテトやサラダなどのサイド、すべてを含めて\$4程度ですが、両親の収入によっては無償で提供されます。ほかの地域では全員無償の学校もあるようです。

経済的に困っている家庭の子供に無償で提供する食事がファストフードのような栄養バランスの悪い食べ物で大丈夫なのかと心配になってしまいます。環境学の授業では、貧しい家庭ほどファストフードのような安い食事に頼らざるを得ず、結果的に肥満や糖尿病になり、医療費が高くなってしまいますので、さらに苦しくなってしまうと習いました。お金があまりかからず体に良いものを食べられない子どもを助けるためにあるはずの給食でまたファストフードを出しては、悪循環を止めるという面ではあまり意味がないのではないのでしょうか。小石川のランチボックスが私たちのために栄養価の高い食事を用意してくださるのは、とてもありがたいことなのだなとあらためて学びました。また、こちらの学校では容器のほとんどが使い捨てのプラスチックで環境にもよくありません。

私は、朝自分で作ったサンドイッチとオレンジやクッキー、グミなどのスナックを詰めて持っていくことが多いです。友達の中にはカップラーメンを持ってきて先生にお湯をもらっていたり、学校に来る前にお店によってお昼ご飯を買ってきたりする人もいますが、大体の人は学校の給食を利用しています。

また、魚介類を食べる機会があまりないので、お刺身が恋しいです。日本食が食べたいときは、お寿司屋さんに行くか（カリフォルニアロールではないお寿司が売っているところもあります）、自分で作るしかありません。私は、今までにカレーライス、チャーハン、ハヤシライスなどを作りまし



た。カレールーなどの材料はアジアマーケットで購入することができます。

もっと楽にアジア風の何かを食べたいときはパンダエクスプレスという中国や日本などの料理が混ぜこぜになっているようなファストフードのお店に行ったり、スーパーでアジア料理の冷凍食品を買ったりしています。

今月は、新学期も始まり、友達とさらに仲良くなれたり、アリゾナ州立大学に見学に行ったりして充実して過ごせました。留学生活も残すところあと4か月程度になりました。日本に帰ってから何をするのかも考えながら、できるだけたくさんのことを吸収できるようにします。

楠田

