

# 「アメリカの学校のお昼休み」

CIR レポート 4月号：アメリカ

ティナ・サトウ

お昼休みにりんごを丸かじりする児童や生徒をアメリカのドラマではよくみるのではないのでしょうか？日本とお昼休みに食べるものや過ごし方が違うので、今回は私の経験に基づき紹介していこうと思います。

まず、小学校の時は校庭にランチテーブルと言われる、長いテーブルとベンチが並んでいました。年中暖かい南カリフォルニアだからこそランチテーブルが外にあったのかもしれませんが、基本的には教室では食べず、校庭または食堂（食堂がある小学校は珍しくありません）で食べます。小学校低学年と高学年はお昼休みの時間が違ったので、ランチテーブルでは会いません。2歳下の弟がいますが、お昼休みが被ったのは私が3年生で弟が1年生の時と私が6年生で弟が4年生の時だけでした。給食制度はなくお弁当を持ってくるか売店で買います。大人気メニューのピザが出る日は売店が行列になっていました。メニューは基本的にパッケージに小分けにされていて、まずチキンナゲット、ピーナッツバターとジャムのサンドイッチ、ターキーサンドイッチ、グリルドチーズ、ナチョス等からメインを選び、サイドメニューをベビーキャロット、サラダ、フルーツカップ、ドライフルーツ等から選び、さらに、牛乳が付いてきます。お昼休み中は教室に戻れないので、校庭で遊びます。敷地が広く公園、バスケットボールコート、サッカーフィールド、野球のグラウンド、テザーボールコート、ハンドボールコート等があり楽しんでいました。

中学校に上がると売店にはピザが毎日ありました。また、生徒たちの間で人気メニューとして浮上したのが箱に入っている中華でした。ドラマ等でみたことがあるかもしれませんが、アメリカでは中華をデリバリーする習慣が根付いており、中華料理といえはテイクアウトボックスに入っているイメージがあります。売店には四種類の中華がおいてあります。基本にお弁当組だった私ですが、売店でお昼を買う時は中華メニューの一つ「オレンジチキン」（ごはんの上に甘辛いオレンジのソースがかかったチキン）を選んでいました。日替わりメニューにはホットドッグ、ハンバーガー、シーザーサラダ、タコス等が並んでいました。

高校に上がると学生証に「lunch（ランチ）」と記載されていれば、キャンパス外でお昼休みを過ごせます。「lunch」と記載されるには親の了承が必要です。基本的にはキャンパス内でお弁当を食べていましたが、時々近くのショッピングセンターにあったカフェやファストフード店に行っていました。友達が車を持っていたので、テスト期間でお昼休みが2時間あった時は近くのビーチでランチしていました。ちなみに高校の売店ではカップラーメンが売られています。

お昼ごはんのテーマから少し外れてしまいますが、大学時代の食事について話したいと思います。大学1年生は基本的に寮に入るので、ミールプランに入ります。私が学生だった

ころ、10週間の学期ごとに約300スワイプ、200スワイプ、100スワイプのプランから選べました。スワイプとは決済時にカードをスライドする動作の事です。1スワイプはキャンパス内にある3つの食堂で朝、昼、または夜ごはんを食べる際にそれぞれ必要となります。つまり、朝、昼、夜、三食を食堂で食べようと思うと1日3スワイプ必要となります。食堂に入ればビュッフェスタイルです。毎日必ずあるピザ、ハンバーガー、スープ・サラダ・サンドイッチ・アイスクリーム・フルーツバーやモンゴリアンバーベキュー（野菜、チキン、豆腐、麺、ソースを選びその場で炒めてくれる）に加え、日によってお寿司やビーフストロガノフ等が並んでいました。朝ごはんの時間にあったオムレツは卵の焼き方から入れる具材までカスタマイズできるので、私はよくトマト、ピーマン、キノコを卵に入れてもらっていました。このオムレツも人気がありましたが一番人気だったメニューは20時から24時まで出される「レイト・ナイト・クッキー」でした。この出来立てで歯ごたえのある温かいチョコレートチップ・クッキーは本当にやみつきでしたね。このように、アメリカの大学1年生は基本的に毎日ビュッフェで食べるため、よく耳にするフレーズがあります。それは「フレッシュマン15」です。「フレッシュマン」は大学1年生という意味で、「15」は15パウンドの略です。つまり、「大学1年目で15パウンド（約7キロ）太るよ」という言い伝えがアメリカに存在します。

今回はアメリカの学校のお昼休みについての紹介でした。新しい発見があったらいいなと思います。

## Lunch Time in American Schools

Maybe you've seen American TV shows where a character bites into an apple during lunch. Although a rather common scene in American schools it's probably something you don't see every day in a Japanese school. As such there are many differences in ways students spend their lunch time and what they eat. Today, I'd like to share my experiences of growing up in the American school system focusing on the topic of lunch time.

First, I'd like to start off with elementary school. When I was a grade schooler, there were long lunch tables and benches set up outside. Maybe this is a feature of growing up in sunny California but either way, students do not eat inside the classroom and spend lunch in the cafeteria if they have one or outside like I did. Depending on your grade, lunch was at different times. For example, first through third grade will have the same lunch time and fourth to sixth grade will have the same lunch time. So, my brother (who is two years younger than me) and I only had the same lunch time twice during our years in elementary school. Students can either bring their own lunch or buy school lunches. The lunch line was long on days they sold pizza. On other days you can choose a main dish from one of the following: chicken nuggets, PB&J, turkey sandwich, grilled cheese, nachos etc., and a side menu from one of the following: baby carrots, salad, fruits cup, dried fruits etc. Milk is included as well. Because students are generally not allowed to go back into the classroom, they play on outside. On the school grounds there is a playground, basketball courts, tetherball courts, handball courts, a soccer field and baseball field, so there were lots to do.

In middle school, pizza is sold at lunch every day and the menu that was grabbing the hearts of the teenagers at my middle school were the four different kinds of Chinese takeout boxes. You may have seen it on American TV shows, but Chinese food is a popular takeout option. My parents usually packed me lunch, but on days I bought lunch at school, orange chicken was my go-to food item. Besides pizza and Chinese food, they also sold hotdogs, hamburgers, Caesar salad, tacos etc.

In high school, if your student ID had "lunch" printed on it, it permitted you to go off campus for lunch. For your student ID to have the word "lunch" printed, we needed to get our parents approval. In general, I would spend eating lunch on campus, but some days me and my friends would go to a nearby shopping center to grab drinks at a café or eat at a fast food restaurant. Because my friend had a car, on days we had a two-hour lunch break because of AP tests, we would go to a nearby beach and have a relaxing lunch there. Just and FYI but my school sold cup ramen at the school lunches.

This section strays a little from just lunch but in college, most first years are placed in dorms so we also sign up for a meal plan. When I was in college, I could choose from a

plan that included around 300 swipes, 200 swipes, and 100 swipes (I forgot the exact number). A swipe symbolizes the swiping motion of the card through the card reader. One swipe means an entry to one of the three Dinning Commons on campus during breakfast, lunch or dinner time. So, if you plan to eat the Dinning Commons three times a day, you would need 3 swipes. Once you are in the Dinning Commons, it is a buffet style. At my university, there was always pizza, burgers, a salad and soup bar, ice cream, fruit bar, build your own sandwich bar, drinks, and Mongolian BBQ (you choose your own vegetables, protein, sauce, and noodles and they stir fry it on the spot). Besides that, depending on the day there was a whole range of foods from beef stroganoff to sushi! The omelet station during breakfast time was my favorite. But I think the most popular menu at the Dinning Commons was the freshly baked hot and chewy chocolate chip cookies only served from 8pm to 12am. And because freshmen in college eat at these Dinning Commons which is essentially a buffet, most of their first year, there is a phrase called "freshman 15" which means freshman gain about 15lbs their first year in college. I think I gained about 5lbs.

That's it for this month's CIR report. Hope you enjoyed it and got a little insight into the school lunches of America.