

Lesson 2

Breakfast: To Have or Not to Have







教科書 pp.23-32

題材内容：食生活と健康

ターゲットスキル：プレゼンテーション

言語材料：助動詞

本課のねらい

	<p>[Think & Talk] ふだんの食生活についてやり取りをすることによって、本課の題材内容についての興味・関心を喚起する。</p> <p>[Introducing the Topic] 大学の食堂で提供されることになった 100 円朝食についてのやり取りを聞いて、問題の所在に対する意識を喚起する。</p>
	<p>Is Breakfast Necessary?</p> <p>[Understanding the Issue] 大学生の食習慣についての健とメアリーのやり取りから、大学生の食習慣の実態、それが及ぼす影響について理解し、問題意識をもつ。</p> <p>[Thinking with Data] 100 円朝食を利用の頻度と規則正しい生活を送ることができるかについて調査したデータから情報を読み取り、朝食をとることのメリットについて考える。</p> <p>[+α] データの読み取りにもとづき、学習者自身が規則正しい生活を送っているかどうかを振り返り、その理由とともに英語で説明する力を身につける。</p> <p>[Expressing Yourself] Understanding the Issue および Thinking with Data を踏まえて、朝食をとることのメリットについて、自分の考えを英語で表現する力を身につける。</p>
	<p>My Ideal Menu</p> <p>[INPUT] 理想の食事メニューについてのモデルプレゼンテーションを聞いたり、リテリングすることを通して、内容の構成・展開の仕方を理解する。</p> <p>[OUTPUT] 話の構成を考えて、自分が考える理想の食事メニューについて英語で表現し、プレゼンテーションを行うことを通して、理由や具体例を挙げて表現する力を身につける。</p>
	<p>* 話者や書き手の心的態度は、助動詞を使って表すことができることに気づかせる。</p> <p>* can/may/must/should/will のそれぞれに能力・許可・義務・意志などを表す用法（根源的用法）と可能性や推量などを表す用法（認識的用法）があることに習熟する。</p> <p>* 「～だったかもしれない」など過去の推量などを表す〈助動詞＋have＋過去分詞〉の用法に習熟する。</p>
	<p>[F-File] やり取りの表現（①意外・驚きを表す，②出典・情報源を示す）に習熟し，活用力を身につける。</p> <p>[D-File] プレゼンテーションに必要な表現（①話題を導入する，②列挙・追加する）に習熟し，活用力を身につける。</p>
	<p>* 100 円朝食のメニューとして最善だと思われるものを 1 つ選んでプレゼンテーションを行い，本課で学んだ語彙や表現などを活用する力，プレゼンテーションの構成に従って説得力のある主張を展開する力を試し，今後の目標を立てる。</p>

Lesson 2

食生活と健康／プレゼンテーション／動動詞

Breakfast: To Have or Not to Have

今、食生活のあり方が問われています。
食生活が健康や生活に与える影響について考え、理想の食事メニューのプレゼンテーションをしよう。



© 横浜美術大学 2017

READY

Think & Talk 食生活について、話し合ってみよう。

- How often do you eat breakfast in a week?
☐ Every day ☐ Usually ☐ Sometimes ☐ Rarely ☐ Never
- What is your favorite food for breakfast?

Introducing the Topic 大学の食堂で行われていることは何でしょうか。

1. (T・F) 2. (T・F) 3. (T・F) 付録1 → p.111

▶ p. 23

【写真】

学生食堂の 100 円朝食メニュー（横浜美術大学）

【情報】100 円朝食

大学生の朝食欠食習慣が問題となる中、各大学が朝の時間帯に 100 円などの格安価格で朝食を提供することにより、朝食欠食を減少させ、体調管理や生活習慣の見直しにつなげようとする取り組みである。大学生を対象とした調査では、朝食をほとんど食べない者が 1 割以上存在し、学年が上がるにつれて、また自宅外で暮らす学生ほど朝食の欠食頻度が高くなることが報告されている。朝食の摂取は、身体のリズムを整えたり、生活習慣病を予防したり、学業成績や集中力とも関連が見られることが報告されており、各大学では近年、朝食摂取の習慣付けのための食育などの取り組みに力を入れている。例えば、立命館大学では、保護者からの支援の下、2013 年より「100 円朝食」の学生食堂での提供を始めている。また、地元の農業協同組合などとの連携により様々なメニューも提供されている。

【参考文献】吉川直樹・海崎彩・藤原なつみ・楠奥繁則・松原豊彦（2018）. 大学生の食意識・食習慣

と立命館大学「100 円朝食」の利用に関する実態分析. 社会システム研究. 36, 113-134.

■ READY

Think & Talk

ねらいと指導上のポイント

【ねらい】

ここでは、生徒の食生活についての意見や考えを交換し、本課活動のためのウォームアップを行う。生徒自身にとって身近な「朝食」というテーマでやり取りをすることにより、食生活や食育に意識を向けられるようにしたい。

【指導上のポイント】

- では一週間に朝食を取る頻度を尋ねており、頻度を表す語の選択肢が与えられているが、そのような頻度になっているのはなぜかを説明する一文を加えるように指導するとよいだろう。
- では「お気に入りの朝食」が尋ねられているので、朝食のメニューを英語でどのように表現するか生徒に調べさせたり、指導者が例を挙げたり、教科書巻末付録②「語彙・表現リスト」（教科書 pp. 119-120）なども用いたりして生徒に考えさせたりするとよい。様々な表現に触れることにより、生徒が表現したい内容が徐々に浮かんでくるだろう。また、ここでも、「なぜその朝食がお気に入りののか」について一文加えるように指導するとよいだろう。

できるだけ一問一答にならないよう、例えばお気に入りの朝食が相手と同じだった場合に、Me, too. 「私もです」など、相手の意見に共感する反応を示した上で、自分の意見や考えを述べるようにして、意味のあるやり取りになるよう工夫したい。

訳例・解答例

【訳例】

- あなたは一週間のうち、何回朝食を食べますか？
☐ 毎日食べる ☐ ほぼ毎日食べる
☐ とときどき食べる（食べることもあれば食べないこともある）
☐ めったに食べない ☐ 全く食べない
- あなたのお気に入りの朝食は何ですか。

【解答例】

- How often do you eat breakfast in a week?

例1) Every day (毎日食べます)

A : How often do you eat breakfast in a week?

B : I eat breakfast every day. I have club activities before class in the morning, so if I skip breakfast, I get really hungry before lunch.

A : That makes sense! Eating breakfast gives you energy for the day.

(A : あなたは一週間のうち、何回朝食を食べますか?)

B : 私は毎日朝食を食べます。朝は授業の前にクラブ活動があるので、朝食を食べないと昼食前にとてもお腹が空いてしまいます。

A : なるほど! 朝食を食べるとその日一日を元気に過ごせますね。)

例2) Sometimes (時々食べます)

A : How often do you eat breakfast in a week?

B : I eat breakfast sometimes. I usually skip it when I wake up late because I don't have enough time.

A : I see. Maybe preparing something quick the night before could help!

(A : あなたは一週間のうち、何回朝食を食べますか?)

B : 私はときどきです。遅く起きたときは、時間がないので、たいてい朝食は抜きです。

A : なるほど。前の日の夜のうちに何か簡単なものを準備しておくとういかもしれませんね!)

例3) Rarely (めったに食べません)

A : How often do you eat breakfast in a week?

B : I rarely eat breakfast. I'm not hungry in the morning, so I wait until lunch.

B : I understand, but even a small snack in the morning might help you feel better during the day.

(A : あなたは一週間のうち、何回朝食を食べますか?)

B : 私はほとんど朝食を食べません。朝は空腹を感じないので、昼食まで待ちます。

B : わかりますが、朝にちょっとした軽い食事をとるだけでも、一日を元気に過ごせるかもしれませんよ。)

2. What is your favorite food for breakfast?

例1) *Natto* (納豆)

A : What is your favorite food for breakfast?

B : I like to eat *natto* in the morning. I feel ener-

getic when I eat it.

A : How often do you eat *natto*?

B : I eat it almost every day. *Natto* is indispensable for me.

(A : あなたのお気に入りの朝食は何ですか。)

B : 私は朝に納豆を食べるのが好きです。食べると元気が出ます。

A : どれくらいの頻度で納豆を食べますか。

B : ほとんど毎日食べます。私にとって納豆は欠かせません。)

例2) Smoothie (スムージー)

A : What is your favorite breakfast?

B : I like smoothies. They are great for our health and beauty.

A : What do you put in your smoothies?

B : I often put banana, apple and avocado in.

A : Wow. I want to try to make a smoothie, too.

(A : あなたのお気に入りの朝食は何ですか。)

B : スムージーが好きです。健康や美容にとってもいいからです。

A : スムージーには何を入れますか。

B : バナナ、リンゴ、アボカドを入れることが多いです。

A : すごい。私もスムージー作りに挑戦したいです。)

例3) Coffee (コーヒー)

A : What is your favorite breakfast?

B : I like drinking coffee. It wakes me up.

A : Really? I can't drink coffee. It's too bitter.

B : I wasn't good at it at first, but you'll get used to it.

A : OK. I'll try it someday.

(A : あなたのお気に入りの朝食は何ですか。)

B : 私はコーヒーを飲むのが好きです。飲むと目が覚めるからです。

A : そうなのですか。私はコーヒーが飲めません。とても苦いからです。

B : 私も最初は苦手でしたが、慣れますよ。

A : 分かりました。いつか挑戦してみます。)

Introducing the Topic

ねらいと指導上のポイント

【ねらい】

メアリーと健が 100 円朝食のメニューの写真を
見ながら話しているやり取りを聞いて、その内容を
理解する。写真のメニューが朝食の時間帯に 100
円で提供されていることを聞き取り、生徒にとって
徐々に身近な存在となりつつある大学において、ど
のようなことが行われているかを理解させたい。

【指導上のポイント】

Think & Talk で話し合った内容を踏まえ、大学
の食堂で行われていることを理解することを通して、
なぜそのような取り組みが行われているのか、
また大学生がどのような生活を送っているのかを考
えさせるきっかけにしたい。スクリプトを聞かせる
前に、Where do you think this meal is served?
「この食事はどこで提供されていると思いますか」
や How much do you think this meal costs? 「こ
の食事はいくらだと思いますか」など、扉の写真に
関する問いかけをしてもよいだろう。

訳例・解答例

❖音声スクリプト (→教科書 p. 111 にも掲載)

Ken: Mary, have you tried the new breakfast
menu at the university? I hear they've
started something special.

Mary: No, I haven't. But I've heard that they've
introduced a 100-yen breakfast, because
half of the students skip it every day.
They want to encourage us to eat break-
fast.

Ken: I see, but only 100 yen? That's so cheap!
Why don't we try it?

Mary: Yes, let's! How about tomorrow?
8 o'clock?

Ken: Sure. See you in the cafeteria in the
morning!

【訳例】

健：メアリー、大学の新しい朝食を試した？
何か特別なことを始めたらいいよ。

メアリー：いいえ、まだよ。でも学生の半数が毎日
朝食を食べないから、100 円朝食を導入
したらしいわ。朝食を食べるように勧め

たいのね。

健：なるほど、でも 100 円だけ？ すごく
安いね！ 試してみない？

メアリー：うん！ 明日はどう？ 8 時でどう？

健：わかった。じゃあ、朝、食堂でね！

解 説

have you tried 「～を試してみましたか」〔経験〕。

現在完了形を用いるか単純過去形を用いるかは、
文脈による。

half of the students [half は「半分」の意味を表す
名詞。the, this, one's などの付いた名詞句が後
にくる場合は両者とも可能だが、of のない方が
ふ つ う : half (of) this apple/ half (of) my
friends. 代名詞に従える場合は of の省略は不
可 : half of them/ ×half them. 不定冠詞の付いた
名詞句が後にくる場合は half a mile のようにい
い、×half of a mile とはいわない。] (GENIUS)

Why don't we ... ? 「～しませんか、しましょう」
〔勧誘〕 Why don't we stop by a coffee shop? 「コ
ーヒーショップに寄って行きませんか」

(GENIUS)

How about ... ? 「～はどうだろう」ここでは相手に
提案をしている。

❖True or False スクリプトと解答

1. A 100-yen breakfast is offered at the universi-
ty. (T)
2. Almost all the university students skip break-
fast. (F)
3. Ken and Mary will have breakfast together
next week. (F)

【訳例】

1. 大学では 100 円の朝食が提供されている。
2. 大学生のほとんどは朝食を食べない。
3. 健とメアリーは来週一緒に朝食をとる。

解 説

all the university [all は形容詞だが、定冠詞、指示
代名詞、代名詞の所有格に先行する : all (of) the
money, all (of) my money, all (of) this.]

【情報】

前掲の吉川ら (2018) の大学生 478 名を対象に


解説と指導

した朝食の摂取状況の調査によると、朝食を毎日食べている学生は 42.7%，週 5～6（日）が 13.6%，週 3～4 日が 12.3%，週 1～2 日が 15.3%，全く摂らないが 13.6%（無回答・無効回答 2.5%）であったことが報告されている。

SAMPLE

Is Breakfast Necessary?

朝食をとることのメリットを考えよう



Understanding the Issue

● 健とメアリーが、大学生の食習慣について話しています。

Ken : Isn't it surprising that so many university students don't eat breakfast, Mary? ● 意外・驚きを出す

Mary : Yes, it is. According to one survey, they say they **can't** find time for breakfast. ● 出典・情報源を示す

● **Ken** : Really? That'll be because they stay up late every night. ～できない

Mary : You **may** be right. Now some universities are offering a "100-yen breakfast" to encourage their students to adopt a healthier lifestyle. ～かもしれない

● **Ken** : That's a good idea, but they **have** to get up early, don't they? ～しなければならない

Mary : True, but that **might** reset their biological clocks. We **must** remember that good health is essential to cope with university studies. ～かもしれない

9. adopt 「～を取り入れる」 12. reset one's biological clock 「体内時計をリセットする」
14. cope with 「～に対処する」

Q&A 1. Why do some university students skip breakfast?
—Because they _____
2. What are some universities doing to help students eat breakfast?
—They _____

付録1 → p.111

Thinking with Data

● グラフから情報を読み取り、空所に数字を入れよう。

By eating the "100-yen breakfast," have you been able to lead a regular life? (%)

	Yes	No
FREQUENT USERS	82.3	17.7
NON-FREQUENT USERS	29.2	70.8

【出典】吉川ほか (2018) 「大学生の食習慣と立命館大学「100円朝食」の利用に関する実態分析」

This graph shows that eating habits are related to our quality of life.

① According to the graph, ()% of university students who often use the "100-yen breakfast" think that they are leading a regular life.

② On the other hand, ()% of the students who rarely use the "100-yen breakfast" don't think that they are leading a regular life.

● **+α** あなたは規則正しい生活を送っていますか。その理由とともに、英語で表現しよう。

Expressing Yourself

● 朝食をとることのメリットについて、自分の考えを書いて、やり取りをしよう。

【例】 We **can** concentrate on studying all day long.
(1 日中勉強に集中できる)

We **may** become confident about our health.
(健康に自信が持てるかもしれない)

付録1 → p.111

Vocabulary

get energy for the brain (脳のエネルギーを得る) / recover from fatigue (疲労を回復する) / improve lifestyle (生活習慣を改善する) / feel positive (前向きな気持ちになる) / do well on tests (テストでよい点を取る) / be active in club activities (部活で活躍する)

付録2 → p.118

▶ pp. 24–25

GET

Is Breakfast Necessary?

(朝食をとることのメリットを考えよう)

Understanding the Issue

ねらいと指導上のポイント

【ねらい】

健とメアリーの対話を聞き、READYのIntroducing the Topicで導入された「100円朝食」について理解することを通して、後のThinking with Dataに示された大学生の食習慣や生活習慣の実態を踏まえながら、生徒自身の食習慣や生活習慣について振り返って考える布石としたい。

【指導上のポイント】

Q&Aの2つの質問を通して、大学生の中には朝食をとらない人が多いのはなぜか、なぜ大学が朝食を提供しているのか整理して理解することを目標とする。大学が「100円朝食」を提供する背景は何か、READYで触れた内容も踏まえながら生徒に考えさせるようにしたい。

訳例・解答例

【ダイアログ訳例】(→教科書 p. 111 にも掲載)

健：こんなに多くの大学生が朝食を食べないなんて驚きじゃない？ メアリー。

メアリー：そうね。ある調査によると、彼らは朝食の時間が取れないって言ってるそうよ。

健：本当？ 毎晩、遅くまで起きているからだろうね。

メアリー：そうかもね。今や、学生たちに健康的な生活習慣を取り入れさせようと「100円朝食」を提供している大学もあるのよ。

健：それはいい考えだけど、彼らは早起きする必要があるよね。

メアリー：その通りよ。でも、そうすることで体内時計がリセットされるかもしれないわ。健康は大学の勉強をこなすのに不可欠だということを覚えておかないとね。

【Q&A 解答例】

- Why do some university students skip breakfast?
— Because they **can't** find the time for it.
- What are some universities doing to help stu-

dents eat breakfast?

— They are offering a “100-yen breakfast”.

【訳例】

1. なぜ大学生の中には朝食を食べない人がいるのでしょうか？
— 時間がないからです。
2. 大学では学生に朝食を食べてもらうためにどのような取り組みを行っているのでしょうか？
— 「100 円朝食」を提供しています。

解 説

【語彙・表現】

- l.1 Isn't it ～「～ではないですか」という意味を表す否定疑問文であるが、肯定形か否定形にかかわらず、その命題内容に対して肯定の考えならば Yes、否定の考えなら No で答える。
- l.1 surprising「驚きべき、意外な」(形)
- l.4 find time for breakfast「朝食の時間を見つける」(＝ find time to eat breakfast)
- l.5 Really? 疑いや驚きを表す間投詞

【文法・文構造】

- l.3 they **can't** find time for breakfast「能力・可能」→ Focus on Grammar (教科書 p. 28 A ①)
- l.5 That'll be because they stay up late every night. [現在の推量] → Focus on Grammar (教科書 p. 30, A ①)
- l.7 You **may** be right. [推量] → Focus on Grammar (教科書 p. 28, B ②)
- l.10 but they **have to** get up early, don't they? [義務・必要] → Focus on Grammar (教科書 p. 28, C, USAGE)
- l.12 but that **might** reset their biological clocks [推量] may よりも弱い推測を表す。形は過去形だが、「～だったかもしれない」という意味ではないことに注意。
- l.13 We **must** remember that good health is essential to cope with university studies. [義務] → Focus on Grammar (教科書 p. 28, C ①)

【やり取りの表現】

- l.1 **Isn't it surprising that** so many university students don't eat breakfast, Mary? [意外・

驚きを表す] → F-File ① (教科書 p. 32)

- l.3 **According to** the survey, they say they can't find time for breakfast. [出典・情報源を表す]
→ F-File ②-1 (教科書 p. 32)

【情報】体内時計 (biological clock)

「時計遺伝子」として、人間の体中に存在する一日のリズムを刻む時計のこと。体内時計のリズムは約 25 時間サイクルとされており、一日 24 時間のリズムと約 1 時間のずれが生じる。体内時計にずれが生じると、体に不調が生じるので、毎日リセットする必要がある。体内時計には、脳内にある「主時計」と、肺・肝臓・腎臓などの各臓器にある「末梢時計」が存在し、両者の調整方法は異なる。「主時計」は「朝の光」でリセットされる一方、「末梢時計」は「朝食を食べる」ことでリセットされる。体内時計に関する研究は、2017 年にノーベル生理学・医学賞を受賞し、近年話題となっている。[参考文献]「朝食抜くと『時差ボケ』に原因は体内時計の乱れ」(時事メディカル. 2019-3-7) / 「1 日のスタートは朝食から～早寝早起き朝ご飯～」(東京医科歯科大学医学部附属病院臨床栄養部食彩たより第 46 号. 2019-11)

Thinking with Data

ねらいと指導上のポイント

【ねらい】

ここでは、グラフから情報を読み取り、100 円朝食の利用頻度が大学生の生活習慣にどのように関連しているかについて理解を深めたい。

【指導上のポイント】

グラフの見出しの By eating the “100-yen breakfast,” have you been able to lead a regular life? 「『100 円朝食』を食べることで、規則正しい生活ができるようになったか」やグラフ内の FREQUENT USERS「よく利用する者」、NON-FREQUENT USERS「あまり利用しない者」の文言が何を意味しているかを考えさせた上で、Introducing the Topic や Understanding the Issue の対話文の内容を踏まえて、グラフが示していることや、「100 円朝食」をよく利用する大学生と「100 円朝食」をあまり利用しない大学生の間の違いについて読み取らせるとよいだろう。

【データの解説】

前掲の吉川ら（2018）の大学生 478 名を対象にした調査において、「『100 円朝食』のおかげで、規則正しい生活ができるようになった」という設問に対する回答結果を棒グラフに表したものである。100 円朝食を利用する頻度が高い学生群は、低い学生群と比べて、「『100 円朝食』のおかげで規則正しい生活ができるようになった」と回答した割合が多かったことが報告されている。

訳例・解答例

【訳例】

このグラフは、食生活が私たちの生活の質に関連していることを示しています。

- ① グラフによると、「100 円朝食」をよく利用する大学生の 62.3% が、規則正しい生活を送っていると考えています。
- ② 一方、「100 円朝食」をほとんど利用しない学生の 70.8% は、規則正しい生活を送っているとは思っていません。

【解答】

- ① 62.3
- ② 70.8

+ α

ねらいと指導上のポイント

【ねらい】

グラフから読み取った情報を基に、朝食と規則正しい生活との関連について理解した上で、生徒自身が規則正しい生活を送っていると思うかについて、自身の生活習慣の振り返りや、そのように思う理由などを交えながら意見交換を行う。

【指導上のポイント】

規則正しい生活を送っていると思うかどうかについて、その理由も踏まえながら表現するように指導したい。今後の表現活動に向けて、自分の意見をサポートする理由を簡潔かつ明確に述べる習慣をつけたい。また、これをもとに、ペアやグループになってやり取りをさせてもよい。その際、相手が述べた意見に対して、“That’s good.” 「それは良いですね」や “That’s too bad.” 「それは残念ですね」などのように一言応答し、相手が規則正しい生活を送っている場合は、その内容を褒めたり、良い所を指摘

したりするなどの肯定的な反応を示し、規則正しい生活を送っていない場合は、生活習慣を改善するための簡単な提案などを行うとよいだろう。いずれの場合も、相手の意見に対して共感を示しながら自分の意見を述べることで、より建設的なやり取りを行えるようにしたい。

解答例

例 1)

I think I lead a regular life every day. I get up at 6 o'clock every morning and go for a run.

(規則正しい生活をしていると思います。毎朝 6 時に起きてランニングをしています。)

例 2)

I always go to bed by 11:00 p. m. every night, so I think so.

(私は毎晩 11 時には寝ているので、そう思います。)

例 3)

I sometimes stay up late and skip breakfast, so I don't think I lead a regular life.

(夜更かしして朝食を抜いたりすることがあるので、毎日規則正しい生活をしているとは思いません。)

例 4)

I don't think so. I have cram school on weekdays, and I come home at different times.

(そうとは思いません。平日は塾があって、帰宅する時間がバラバラです。) ▶ cram school 「塾」

Expressing Yourself

ねらいと指導上のポイント

【ねらい】

ここでは、「朝食をとることのメリット」について、助動詞および論理構成に留意しながら、自分なりの意見を考え、ペアまたはグループで意見交換する。まず、生徒自身の経験を思い出したり、朝食の利点について調べたりしながら、朝食をとることによって「何ができるか」「何になるかもしれないか」を考える。その後、考えたことや調べたことを助動詞の can や may を使って表現する。

【指導上のポイント】

教科書巻末付録②語彙・表現リスト（教科書 pp. 119-120）の「朝食の効用」や「朝食を抜くことの影響」などを参考にしながら、生徒自身の経験や、これまでの活動で取り上げた内容などを踏まえて、朝食をとることのメリットについて自分なりの意見を考えるように指導したい。また、「～できるかもしれない」と表現したい場合は、【解答例】にあるように **may be able to** ～と表現し、助動詞 **can** と **may** を 1 文の中で 2 つ並べて使用することはできない点にも注意したい。

解答例

例 1)

We **can** have a cheerful and healthy life. (快活で健康な生活を送れる)

We **may** be able to avoid getting fat, because we can avoid overeating. (食べ過ぎを避けられるので、肥満を予防できるかもしれない)

例 2)

We **can** think positively since we get energy from breakfast. (朝食からエネルギーを得ているので、ポジティブに考えることができる)

We **may** be able to avoid getting sleepy in the morning. (朝の眠気を防ぐことができるかもしれない)

例 3)

We **can** prevent illnesses such as the cold or flu. (風邪やインフルエンザなどの病気を予防することができる)

We **may** be more active in our club activities after school. (放課後のクラブ活動でもっと活躍できるかもしれない)

【情報】朝食を食べることのメリット

前掲の「東京医科歯科大学医学部附属病院臨床栄養部食彩たより第 46 号」によると、朝食を食べるメリットとして、体内時計をリセットすることに加えて、(1)脳が活発化する、(2)運動能力を高める、(3)便秘の予防・解消、(4)代謝を高めることを挙げている。また、朝食を食べないと病気になりやすいことを「肥満リスクは、朝食を食べる人の約 5 倍」、「糖尿病や心筋梗塞の危険性あり」などのリスクを

挙げて指摘している。

やり取りの例

【やり取りの例】(→教科書 p. 111 にも掲載)

A : What happens when we eat a good breakfast?

B : Well, for example, we can concentrate on our studies all day long.

A : Really? I don't know that!

B : Don't you have any other ideas?

A : Well, we may be confident about our health.

B : I think so too.

(A : 朝ごはんをしっかり食べると、どんな良いことがあるの？)

B : 例えば、一日中勉強に集中できるとか。

A : そうなの？ それは知らなかった！

B : 他には思いつかない？

A : うーん、健康に自信が持てるかも。

B : 私もそう思う。)

【解答例】

例 1)

A : What happens when we eat a good breakfast?

B : We can have a cheerful and healthy life.

A : I think so, too. I also feel fine when I eat breakfast.

B : Do you have any ideas?

A : We may be able to avoid getting fat, because we can avoid overeating.

B : I didn't know that! It must be useful for dieting.

(A : 朝ごはんをしっかり食べると、どんな良いことがあるの？)

B : 元気で健康な生活が送れるよ。

A : 私もそう思う。朝ごはんを食べると元気が出るしね。

B : 何か思い当たることはないかな？

A : 食べ過ぎないですむから、太らないかも。

B : それは知らなかった！ ダイエットに役立ちそうだね。)

例 2)

A : What happens when we eat a good breakfast?

B : We can think positively since we get energy from breakfast.

A : That's great! It can be helpful for our mental

health.

B : Do you have any ideas?

A : We may be able to avoid getting sleepy in the morning.

B : Well, I don't think so. Sometimes I feel sleepy after eating breakfast.

(A : 朝, しっかり朝食を食べると, どんな良いことがあるの?)

B : 朝食でエネルギーが補給されるから, 前向きに考えられるよ。

A : それは素晴らしい! 精神衛生上も良いことだね。

B : 何か考えはある?

A : 朝, 眠くならずにすむかもしれないよ。

B : うーん, そうは思わないな。僕は朝食を食べた後でも眠くなることもあるよ。)

例 3)

A : What happens when we eat a good breakfast?

B : We can prevent illnesses such as the cold or flu.

A : You are right! It is very important for our healthy life.

B : Do you have any ideas?

A : We may be more active in our club activities after school.

B : That's a good point. We can be active all day long.

(A : 朝ごはんをしっかり食べると, どんな良いことがあるかな?)

B : かぜやインフルエンザなどの病気を予防できるよ。

A : その通り! 健康な生活を送るためにはとても大切だね。


B : 何か思いつくことはある?

A : 放課後のクラブ活動で, もっと活発に動けるようになるかも。


B : それは良い考えだね。一日中活発に動けるようになるよ。)

USE
My Ideal Meal

理想の食事メニューを提案しよう



TASK
 あなたが考える理想の食事メニューについて、理由や具体例をあげて、プレゼンテーションをしよう。



INPUT

1 Model Presentation メアリーが、理想の食事メニューについて、スライドを使ってプレゼンテーションをします。

Hello, everyone. I'm Mary. Today, I'm going to talk about my ideal breakfast: grilled fish, salad and rice.

First, grilled fish can help improve our brain activity, so we may do better at school. Second, salad can help prevent some diseases, because it contains essential nutrients that can reduce the risk of "lifestyle-related diseases." Third, rice is our best source of energy.

That's why we should eat grilled fish, salad and rice for breakfast. We can prepare for a busy day with this meal. Thank you.

Introduction

▶ あいさつ
▶ 理想のメニュー

Body

▶ 理由 1
▶ 理由 2
▶ 理由 3

Conclusion

▶ 主張
▶ まとめ

OUTPUT

1 Getting Ideas 自分の考えやアイデアを書いてみよう。

Meal	Ideal menu	Reasons
<input type="checkbox"/> breakfast <input type="checkbox"/> brunch <input type="checkbox"/> lunch <input type="checkbox"/> dinner		

2 Organizing 話の構成を考えて、英語で原稿を作成しよう。

Introduction Hello, everyone. I'm _____. I'm going to talk about my ideal _____ menu. It is _____.

Body First, we [it] can _____.
 Second, we [it] can _____.

Conclusion That's why we should eat _____.
 _____. Thank you.

Vocabulary

rice ball (おにぎり) / bread (パン) / toast (トースト) / sandwich (サンドイッチ) / hamburger (ハンバーガー) / fried egg (目玉焼き) / miso soup (味噌汁) / omelet (オムレツ) / pork cutlet (トンカツ) / fried noodles (焼きそば) / fried rice (チャーハン)

2 Taking Notes & Retelling プレゼンテーションの内容を英語でメモし、リテリングをしよう。

Meal	Ideal menu	Reasons for recommendation
<input type="checkbox"/> breakfast <input type="checkbox"/> brunch <input type="checkbox"/> lunch <input type="checkbox"/> dinner	_____	● helping _____ ● helping _____ ● energy source _____

3 Presenting プレゼンテーションをしよう。

◆ スライドを作成しよう。必要な情報を盛り込み、写真やイラストも効果的に活用しよう。

◆ 原稿を見ないで、スライドだけでプレゼンテーションができるように練習しよう。

◆ 姿勢やアイコンタクトに留意し、リズムやイントネーションも工夫しよう。

◆ 聞き手は、発表を聞きながら、必要に応じてメモを取ろう。

◆ 発表を聞いた後、詳しく聞いてみたいことを質問しよう。

[例] How often do you eat grilled fish? (あなたはどのくらいの頻度で焼き魚を食べますか)
 What do you mean by "lifestyle-related diseases"? (「生活習慣病」とはどういう意味ですか)

26
27

USE

My Ideal Meal

理想の食事メニューを提案しよう

ねらいと指導上のポイント

【ねらい】

本課ではプレゼンテーションを行う。プレゼンテーションは単に自分の意見や考えを述べるだけでなく、事実に基づいた正確で詳細な情報を示しながら、あるテーマについて自分の考えを説明する活動である。必要に応じて、写真や図表などの視覚資料も活用しながら説得力のある話を展開する必要がある。この課では、その基本的な型を学び、「理想の食事メニュー」についてのプレゼンテーションを行う。

【指導上のポイント】

理想の朝食メニューについてのプレゼンテーションについて読んだり聞いて、内容面では、〈Meal〉、〈Ideal menu〉、〈Reasons〉の順に展開されていることをつかみ、それぞれの要点を捉えるよう指導する。また、言語面では、〈話題を導入する〉、〈列

挙・追加する〉といったプレゼンテーションに必要な表現（→教科書 p. 32, D-File）に注目し、自身のプレゼンテーションで使ってみよう指導した。

■ INPUT

Model Presentation

訳例・解説

【訳例】

みなさん、こんにちは。私はメアリーです。今日は私の理想の朝食メニューについてお話します。それは、焼き魚、サラダ、ご飯です。

まず、焼き魚は脳の働きを活発にするので、成績が良くなるかもしれません。次に、サラダは「生活習慣病」のリスクを軽減する必須栄養素を含んでいるので、病気の予防に役立ちます。第三に、ご飯は私たちの最高のエネルギー源です。

ですから、朝食には焼き魚、サラダ、ご飯を食べるべきなのです。この食事で忙しい一日に備えることができます。ありがとうございました。

【プレゼンテーションの構造】

Introduction	<p>▶ あいさつ（呼びかけ、名前を伝える）</p> <p>▶ 主張（理想の朝食メニュー：焼き魚・サラダ・ご飯）</p>
Body	<p>▶ 焼き魚：脳の働きを活発化→成績が良くなるかも</p> <p>▶ サラダ：「生活習慣病」のリスクを軽減する必須栄養素を含む→病気の予防に役立つ</p> <p>▶ ご飯：最高のエネルギー源</p>
Conclusion	<p>▶ 主張の繰り返し（理想の朝食メニュー：焼き魚・サラダ・ご飯）</p> <p>▶ まとめ（これらの食事で忙しい一日に備えることができる）</p>

Introduction で「理想の朝食メニュー」を簡潔かつ具体的に挙げ、主張を明確にしている。Body ではそれぞれのメニューがなぜ理想的であるのか、その理由を具体的に述べている。そして、Conclusion では、まず、That's why という表現を使って Body の内容を受け継ぐ形で、主張が繰り返される。

【語彙・表現】

- 1.2, grilled fish 「焼き魚」 grilled ～は肉や魚を網焼きにしたものを意味する。なお、ここでは「焼き魚」という種類を表しているため単数扱い。
- 1.3, help の後には to 不定詞を続けてもよいが、現代英語ではほぼ原型不定詞が続く。
- 1.4 do better at school do *well* at school 「学校の成績が良い」が比較級になったもの。
- 1.4 salad ここでは種類としての「サラダ（料理）」を意味するので単数扱い。make a salad 「サラダを作る」や dress a salad 「サラダにドレッシングをかける」などの場合は可算名詞扱い。
- 1.6 essential nutrients 「必須栄養素」。五大栄養素と呼ばれるものには、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンがあり、水とともに人間が生きていくうえで欠かせない栄養素であるとされている。
- 1.6 “lifestyle-related diseases” 「生活習慣病」厚生労働省のウェブサイトでは、「生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など

生活習慣が、発症・進行に関与する疾患群であり、がん（悪性新生物）、心疾患（狭心症や心筋梗塞などの心臓病）、脳血管疾患（脳梗塞やくも膜下出血などの脳の病）などの病気が含まれます。ただし、生活習慣病の発症には、生活習慣だけでなく遺伝的要因や社会環境要因などの複数の要因が影響するという点に配慮が必要です。」と記載されている。

- 1.7 rice ここでは「ご飯」の意味。英語の rice には「稲、米、ご飯」などが含まれる。英米では主食としてではなく肉料理の付け合わせや菓子・プディングなどの材料として用いる；また欧米では新婚旅行への門出を祝って教会の入り口で花嫁・花婿に白米を投げかける習慣がある（新英和辞典、研究社）。
- 1.8 That's why 「そういうわけで、だから」。ここでは Body で述べられてきた理由を指す。
- 1.9 prepare for 「～に備えて準備する」という意味の自動詞。

【文法・文構造】

- 1.3 grilled fish **can** help improve our brain activity, [可能性・推量] → Focus on Grammar（教科書 p. 28, A ②）
- 1.4 so we **may** do better at school. [推量] → Focus on Grammar（教科書 p. 28, B ②）
- 1.4 Second, salad **can** help prevent some diseases, [可能] → Focus on Grammar（教科書 p. 28, A ①）
- 1.8 That's why we **should** eat grilled fish, salad and rice for breakfast. [義務] → Focus on Grammar（教科書 p. 24, D ①）

Taking Notes & Retelling

解答例・リテリングの例

【解答例】

- ① breakfast
- ② grilled fish / salad / rice
- ③ improve our brain activity / prevent some diseases

【リテリングの例】

例 1)

Good morning, everyone. Today, I want to share my favorite breakfast: grilled fish, vegetables,

and rice. First, grilled fish is good for our brain. It can help us think clearly and do well in school. Second, vegetables can keep us from getting sick. They have important nutrients that make our bodies stronger. Third, rice gives us the energy we need to stay active all day. This is why grilled fish, vegetables, and rice are the best way to start the morning. This meal helps us get ready for a busy day. Thank you.

例 2)

Good morning, everyone. Today, I'd like to talk about my favorite breakfast: grilled fish, fresh salad, and rice. First, grilled fish helps our brain work better, so we can focus more and do well in school. Second, fresh salad can keep us healthy because it has important vitamins that lower the chance of getting illnesses like lifestyle diseases. Third, rice gives us the energy we need to stay active and strong. That's why having grilled fish, fresh salad, and rice in the morning is a great way to get ready for a busy day. Thank you.

OUTPUT

Getting Ideas

ねらいと指導上のポイント

【ねらい】

Model Presentation で学んだことを基に、生徒たちが「理想の食事メニュー」を述べるプレゼンテーションを行う。まず、Getting Ideas では、〈食事の種類〉を決めた上で、そのテーマについてのブレインストーミングを行い、アイデアを書き出してみることで自分の考えを明確にしたい。なお、本課でこれまでに学んできたことや、教科書巻末付録②語彙・表現リスト (pp. 119-120) を活用したり、家庭科・理科などの他教科で学んだことや、自分の経験を考慮に入れたりしながら、生徒自身の理想の食事メニューについて考えさせたい。

【指導上のポイント】

〈Meal〉と〈Ideal menu〉の決定方法は、(1) 〈Meal〉を先に決定し、その食事の時間帯において理想的なメニューは何かを考えさせる方法と、(2) 〈Ideal menu〉を先に決定し、そのメニューがどの〈Meal〉において理想的かを考えさせる方法の2つ

が考えられる。〈Reasons〉については、栄養面・健康面の観点はもちろんのこと、その料理の作りやすさや食べやすさなど、様々な観点から考えさせたい。

もし〈Reasons〉が思い浮かばない場合は、教科書巻末付録②語彙・表現リスト (教科書 pp. 119-120) の「朝食の効用」や「理想のメニューの長所」などを参考にするとよい。またこの時点で、アイデアを英語でどのように表現するのかを調べておいてもよいだろう。

解答例		
Meal	Ideal menu	Reasons
lunch	fried meat and vegetables	<ul style="list-style-type: none"> eat both of them is good for our health increase our stamina by eating meat
brunch	pancakes	<ul style="list-style-type: none"> make pancakes easily and will not take much time to make get a feeling of fullness ▶ get a feeling of fullness 「満腹感を得る」
dinner	ginger pork	<ul style="list-style-type: none"> recover from fatigue reduce mental stress

Organizing

ねらいと指導上のポイント

【ねらい】

1. Getting Ideas でメモをしたことを基に、その内容がうまく表現されるように、下線部を補う形で英語でプレゼンテーションの原稿を作る。

【指導上のポイント】

ここでは〈Meal〉を1つ選択した上で、下線部を補う形にしているが、〈Ideal menu〉を複数選択させたり、Bodyにおいて〈Reasons〉を3つ以上に増やしたりしてもよいだろう。Conclusionの下線部では、Model Presentation (教科書 p. 26) の【プレゼンテーションの構造】(本書 p. 13) でも触れたように、Introduction および Body で述べ

てきたことを再度言い直す形で繰り返したり、内容を要約したりするように指導したい。

解答例

例 1) Fried meat and vegetables (肉野菜炒め)

Introduction	Hello, everyone. I'm <u>Matsumoto Risa</u> . I'm going to talk about my ideal <u>lunch</u> menu. It is <u>fried meat and vegetables</u> .
Body	First, we can <u>eat both meat and vegetables</u> and it is good for our <u>health</u> . Second, it can <u>increase our stamina by eating meat</u> .
Conclusion	That's why we should eat <u>fried meat and vegetables to stay healthy and energetic in the afternoon</u> . Thank you.

〔訳例〕 こんにちは。私の名前は松本理紗です。私の理想の昼食メニューについてお話します。それは、肉野菜炒めです。まず、肉と野菜を両方食べられて健康に良いです。次に、肉を食べることでスタミナがつきます。そのような訳で、午後でも健康で元気に過ごすために肉野菜炒めを食べるべきです。ありがとうございました。

例 2) Pancakes (パンケーキ)

Introduction	Hello, everyone. I'm <u>Taniguchi Hiroshi</u> . I'm going to talk about my ideal <u>brunch</u> menu. It is <u>pancakes</u> .
Body	First, we can <u>make pancakes easily and will not take much time to make</u> . Second, we can <u>get a feeling of fullness by eating several of them</u> . ▶ get a feeling of fullness 「満腹感を得る」
Conclusion	That's why we should eat <u>pancakes when we want to spend a relaxing time on the weekend</u> . Thank you.

〔訳例〕 こんにちは。私の名前は谷口浩です。私の理想のランチメニューについてお話します。そ

れは、パンケーキです。まず、パンケーキは作りやすく、作るのに時間もかかりません。次に、何枚か食べることで満腹感が得られます。そのような訳で、週末にゆっくり過ごしたい時はパンケーキを食べるべきです。ありがとうございました。

例 3) Ginger pork (豚肉の生姜焼き)

Introduction	Hello, everyone. I'm <u>Shimada Yuto</u> . I'm going to talk about my ideal <u>dinner</u> menu. It is <u>ginger pork</u> .
Body	First, we can <u>recover from fatigue by eating ginger pork</u> . Second, it can <u>reduce mental stress</u> .
Conclusion	That's why we should eat <u>ginger pork when we feel tired physically or mentally</u> . Thank you.

〔訳例〕 こんにちは。私の名前は島田優斗です。私の理想の夕食メニューについてお話します。それは、豚肉の生姜焼きです。まず、豚肉の生姜焼きを食べることで、疲労を回復することができます。次に、精神的なストレスを軽減することができます。そのような訳で、肉体的・精神的に疲れたら豚肉の生姜焼きを食べるべきです。ありがとうございました。

【情報】豚肉の生姜焼き

豚肉には多くのビタミン B₁ が含まれており、糖質をエネルギーに変える働きがあるため、疲労回復に役立つとされている。また、豚肉にはトリプトファンと呼ばれる成分も豊富で、脳に運ばれると、精神安定などの効果があるセロトニンという脳内物質をつくる素になる。また、生姜に含まれる成分は、胃の調子を整え、体を温める効果があるとされている。

Presenting

ねらいと指導上のポイント

【ねらい】

2. Organizing で作成した原稿を基に、実際にプレゼンテーションを行う。声の大きさや、プレゼンテーションに必要な表現の使用、相手に分かりやす

く伝えるといった点にも留意したい。

【指導上のポイント】

(1)指導のステップ

Lesson 1 のスピーチと同様に、原稿を見ずにプレゼンテーションができるよう、次のようなステップを踏むとよいだろう。

- ①作成したプレゼンテーション原稿を、個人で、そしてペアでチェックし合い、必要に応じて修正する。
- ②作成したプレゼンテーション原稿を、各自で声に出してスラスラ言えるように練習する。プレゼンテーション内で重要な部分（食事メニューの名前、おススメの理由など）については強調して読むことを意識するよう心掛けたい。
- ③要点を、以下のように、英語で箇条書きにして整理しておく。

Introduction	<input type="checkbox"/> lunch: fried meat and vegetables
Body	<input type="checkbox"/> eat both meat and vegetables: good for our health <input type="checkbox"/> increase our stamina by eating meat
Conclusion	<input type="checkbox"/> to stay healthy and energetic in the afternoon

- ④Organizing で用いられている表現（下線部以外の表現）を口頭で練習する。

- ・ Hello, everyone. I'm ...
- ・ I'm going to talk about my ideal ... menu.
- ・ First, Second
- ・ That's why

- ⑤③のメモを見ながら、原稿は見ずに、口頭練習する。
- ⑥ある程度言えるようになったら、グループでプレゼンテーションを行う。その時、発表を聞きながらメモを取る。
- ⑦一方的に話して終わりにせず、聞いて分からなかった所や、もう少し詳しく聞いてみたい所などを英語で質問し、やり取りする。

- (2)言いたいことが伝わるような工夫

Lesson 1 のスピーチに引き続き、声の大きさや、大事なところを強調する（声を大きく、ゆっくり、はっきりと言う）ことに留意してプレゼンテーションを行わせたい。また、時間があれば、プレゼンテーションの内容に対応する画像を検索させたり、スライドをプレゼンテーションソフトなどで作成させたりするなどして、どのような視覚情報を提供すれば、自分が言いたいことがより相手に伝わりやすくなるのかを考えさせた上で、発表時に実際に使用させてみるのもよいだろう。

- (3)発表を聞いてメモをとる

Lesson 1 のスピーチと同様に、何人かのプレゼンテーションを聞く場合は、以下のようなグリッドを用意しておいて、メモを取らせるとよいだろう。発表を聞く際には、プレゼンテーションの Introduction・Body・Conclusion の構成を意識しながら聞かせるようにしたい。コメント欄には、(4)で述べる質問や発表に対する感想を書くともいだろう。

発表者名	A	B	C
	()	()	()
Meal			
Ideal menu			
Reasons			
まとめ			
コメント			

- (4)発表を聞いて分からなかったことなどを質問する
教科書 p.27 の [例] にあるように、理想の食事のメニューに関することや、よく理解できなかった表現、あるいは聞き逃してしまったことや、もっと詳しく聞きたいことなど、積極的に質問するよう促したい。

教科書縮刷

▶ pp. 28-29

Focus on Grammar 助動詞①

【参考】助動詞とは（英文法総覧）

can, may, must などのような法助動詞は、一般動詞に、意志・可能性・許可・必然性・意図・義務・予想・推測・能力・確定など、特別の意味の微妙なあやを付与するものである。法助動詞の大部分は、歴史的に言えば、過去形であったものである。その過去形が、しだいに現在形として用いられ、それが固定すると、今度は、それをもとにして、新しい過去形が作られる場合がでてきた。その例が could, should, might などである。その現在形が、本来は過去形であったような動詞を、「過去現在動詞」(preterite present verb) と言い can, dare, may, shall, must, ought などが含まれる。三人称単数現在形で、-s がつかないのも、これらが本来過去形であったことに由来する。must, ought などにおける語尾の -も、過去形語尾の名残である。間接話法で、過去時制の伝達動詞の後でも、must がそのままの形で用いられるのも、これによって説明がつくのである。

* 文法的には、be (進行形・受動態)、have (完了

形)、do (疑問文・否定文) などにも助動詞の用法があるが、当課では can, may, must などの法助動詞のみを扱う。

(A) can の用法

① can ～「～することができる」《能力・可能》
〔→ 100〕

例) The baby *can* already walk. 「その赤ん坊はもう歩けます」〔未来の能力は can で表せない:
The baby *will be able to* walk soon. その赤ん坊はもうすぐ歩けるようになります〕

(WISDOM)

② can ～「～し得る；～するかもしれない」《可能性・推量》→ 101〕

例) This problem *can* and does occur in any building. 「こうした問題はどの建物でも起こりうるし実際に起こっている」(WISDOM)

* can't ～「～するはずがない」〔←～し得ない〕

例) This answer *can't* (possibly) be right. 「この答えは(絶対)合っているはずがない(≡ It is impossible for this answer to be right.)」

(WISDOM)

*could は can よりも控え目な表現：

例) *Could it be true?* 「一体本当だろうか」

(LUMINOUS)

例) *I could go to Guam for the weekend.* 「ひょっとしたら週末にグアムに行くかもしれない」
「まだはっきりしていない、やめることもある」

(WISDOM)

*過去形の could にすることによって「控え目な表現」になる。

③ can ～「～してよい」《許可》〔→ 102〕

例) A: *Can I use your cell phone?* 「携帯電話を借りていい?」

B: Yes, of course (you *can*). [(Sorry,) I'm afraid you *can't*.] 「ええ、もちろん (いいですよ) [(すみません,) あいにく貸せないんです]」

〔(1) Can I possibly ...? の方が丁寧。(2) Could I ... の方がより丁寧だが、返事には could は使えない。(3) 肯定の返答は《くだけで》では簡単に“Sure.”も可〕(WISDOM)

例) *Could I have another coffee, please?* 「コーヒーをもう 1 杯いただけますか」(WISDOM)

例) You *can* take my umbrella. 「私の傘を持って行ってもよい」(LUMINOUS)

*否定文の can't/cannot は「～してはいけない」という《禁止》を表す。

例) I'm sorry, you *can't* smoke in the hospital. 「《話》申し訳ありませんが、病院内は禁煙です」(WISDOM)

④ Can you ～? 「～してもらえますか」《依頼》→ 103〕

例) *Can you tell me where the bus station is?* 「バス停はどこか教えてもらえない?」〔Could you tell me ... とするとより丁寧になる〕

(WISDOM)

例) *Could you tell me the way to the museum?* 「博物館へ行く道を教えてくださいませんか」

(LUMINOUS)

【参考】can の諸用法 (WISDOM)

can の「能力」「可能性」「許可」の 3 つの意味は互いに関連している。基本的意味は「能力」で、行う能力があればそれが起こる「可能性」があること

になり、「許可」する行為はそれが「できる」ことが前提になっている。それ以外の「依頼」「申し出」「提案」は can の本来の意味ではなく、話し手と聞き手の対人関係や do で示される行為内容などの文脈から導き出される。

【参考】could と「できた」(WISDOM)

(1) could は人が過去にあることをする能力や機会を持っていた、しようと思えばいつでもできたことを表す。過去のある特定時に、努力の結果実際に何かができたという場合には、could を使わず was able to, managed to などを使う。

▶ The injured man *was able* [managed] to walk to a phone box. 「その人はけがをしていたが電話ボックスまで歩けた [どうにか歩けた]」

(2) not および hardly, barely, only, just の準否定を伴う場合と、before (…しないうちに) の節内では、過去の特定の行為に使える。

▶ I *could hardly* breathe. 「ほとんど息ができなかった」

▶ *Before I could* finish, she had broken in. 「私が言い終わらないうちに、彼女が割り込んで来た」

(3) see, hear, feel などの知覚動詞や understand, remember などの認識動詞とは肯定文でも用いられ、過去の特定時における(継続的)行為を表す。

▶ I *could hear* someone in the garden last night. 「昨夜庭に誰かいる物音がしていた」

(4) could tell (分かった), I'm so glad you could come. (よくお越しくださいました) などの決まり文句では could が肯定文で使われる。

▶ I *could tell* he was drunk. 「彼が酔っているのが分かった」

(5) Could you ...? の疑問文で特定の行為の達成を問うことはできるが、「依頼」の意味にとられやすいので、Were you able to ...? を用いた方がよい。

* She *could* read when she was four. 「彼女は 4 歳のときに字が読めた (≡ She was able to read when she was four.)」〔could : (いつでも) …することができた、…する能力があった〕

(WISDOM)

(B) may の用法① **may** ～「～してよい」《許可》〔→ 112〕

例) You *may* watch TV now. 「(母親が子供に) 今はもうテレビを見てもいいわよ」〔上下間のない間柄では尊大に響くので、よりおだやかな can の方が好まれる〕(WISDOM)

例) “*May* we leave now, Miss Green?” “Yes, you *may*.” / “No, you *may* not [can’t].” 「グリーン先生、もう帰っていいでしょうか」「はい、いいです [いいえ、いけません]」〔許可を求める表現に助動詞を使う場合、can, could, may, might の順で、より改まった丁寧な言い方となり、許可を得られるという自信も弱くなる。may は《米》では時に《かたく》響き、親しい間柄では Can [Could] I do?, 《く》だけで Is it all right if I do? の方が普通〕(WISDOM)

【参考】may を使った決まり文句 (WISDOM)

▶ *May I* be excused? 「(席を立ったり退出の際に) ちょっと失礼していいですか」

▶ *May I* come in? 「(部屋などに) 入ってよろしいですか」

▶ *May I* have him [her] call you? 「(電話で)(本人は今不在なので) 電話させましょうか」

▶ *May I* take your order (now)? 「(レストランなどで) ご注文を承りましょうか」

【参考】can と may (PEU)

can, could, may, might はいずれも許可を求めるのに用いられる。can がおそらくこの4つの中で一番よく用いられるだろう。could は can よりもためらいがちな気持ちを表し、許可を得られるかどうか確信がないとき (あるいは、自分があまりに確信をもっているという印象を与えたくないとき) に用いられる。

・ *Could I* ask you something, if you’re not too busy? 「もしお忙しくなければ、あなたにお尋ねしたいことがあるのですが」

may と might はもっと改まった文体で用いられる。しばしば相手の人に対する敬意を暗示する。might のほうが、よりためらいがちな気持ちを表し、あまり一般的には用いられない。

② **may** ～「～するかもしれない」《推量》〔→ 113〕

例) We *may* [might] go to London tomorrow.

「我々は明日ロンドンへ行くかもしれない (≡ Perhaps we will go)」(WISDOM)

例) The road *may* be blocked. 「その道路は今 [これから] 通行止めになっている [なる] かもしれない」(LUMINOUS)

cf. The road *can* be blocked. 「その道路は通行止めのこともある」〔この文は「その道路は通行止めができる」の意味にもなる〕(LUMINOUS)

例) He *may* [might] not be there. 「彼はそこにはいないかもしれない (≡ It is possible that he is not there.)」(WISDOM)

cf. He *can’t* [cannot] be there. 「彼がそこにいるはずがない (≡ It is not possible that he is there.)」(WISDOM)

(C) must の用法① **must** ～「～しなければならない」《義務・必要》〔→ 115〕

例) I *must* go at once. 「私はすぐに行かなければいけない」(LUMINOUS)

例) “*Must I* start now?” “No, you don’t need to [needn’t, don’t have to].” 「今出発しなければいけないのですか」「いいえ、その必要はありません」(LUMINOUS)

* 「義務・必要の意味はおおよそ must, have to, ought to, should の順に弱くなる」(WISDOM)。

* must not ～は「～してはならない」《禁止》。

例) (You) *mustn’t* be late. 「遅刻をしてはいけない (≡ Don’t be late.)」〔主語を省略するのは《く》だけで〕(WISDOM)

【参考】must と have to (WISDOM)

(1) 通例 have to は規則や状況などに従った客観的判断による必要性を述べ、それ以外に選択肢がないことを暗示する。一方、must は話者の主観的判断による必要性をいい、特に政府・法律・権威者などがその必要性を述べるような《よりかたい書》で好まれる。

▶ I *must* go on a diet. 「私はダイエットしなければならない」〔個人的判断; I *have to* go on a diet. は医者等の指示など〕

※引用者注: must に限らず、助動詞には話者の感情が含まれると考えられる。

(2) 次の場合には must ではなく have to を用いる。

- (a) 過去における義務を表す場合：I *had to* [×*must*] stay at home yesterday. 「昨日は家にいなければならなかった」

ただし間接話法などの従属節では *must* をそのまま用いて時制を一致させることができる：Mr. Smith said I *must* [*had to*] study hard. 「スミス先生は私が一生懸命勉強しなければならないと言った」

- (b) 他の助動詞に後続する場合：We will *have to* [×*must*, ×*will must*] come again. 「また来なければならないだろう」

【参考】 *must* と *have to* の違い (ロイヤル)

must は話し手の意志・命令などが含まれる場合に用いられることが多いが、*have to* は客観的な拘束による義務を表す場合が多く、*must* に比べて意味が弱い。

You *must* go now. (もう帰りなさい) [話し手の意志や都合で]

You *have to* go now. (もう帰りなさい) [客観的な事情で]

* *have to* にすると、乗り物がもうなくなるからとか、規則でそうになっているからという感じになる。

② *must* ～「～するに違いない」《断定的推量》[→ 116]

* 「確信の度合はおおよそ *must*, *will*, *would*, *ought to*, *should*, *can*, *may*, *might*, *could* の順に弱くなる；状態や習慣を表す動詞および進行形が後続する」(WISDOM)

例) He *must* be tired after his long flight. 「彼は長時間の飛行でずっと疲れているはずだ (≡ It is certain [I'm sure] that he is tired ...)」(WISDOM)

例) You *must* know the answer since you are a high school student. 「あなたは高校生なのだからきっと答えを知っているはずだ」[答えを知らない相手に「知っていなければなりませんよ」と注意しているとも解釈される]

(WISDOM)

* この意味の否定の「…の「…だった」はずがない」の意味では *cannot* を用いる

(LUMINOUS)。

例) Mary *can't* fail the examination. 「メアリーが

試験に落ちるはずはない」(LUMINOUS)

(D) *should* の用法

① *should* ～「～すべきである」《義務・当然》[→ 117]

例) You really *should* take a few days off. 「ぜひ2, 3日休暇をとるといいですよ」[ほぼ同じ意味を表す *ought to* よりも頻度は高い]

(WISDOM)

② *should* ～「～するはずだ」《推量》[→ 118]

例) It *should* stop raining before noon, according to the weather forecast. 「天気予報によればお昼までには雨は上がるはずだ」(WISDOM)

★ One Point
was able to

【【解答】は教科書巻末付録①にも所収 (p.130)】

【指導上のポイント】

「肯定の *could* は仮定法で使うことが多いので、『～できた』という時、文脈から過去であることが明らかな場合以外は、*was able to* または *managed to* を使うのがふつう。否定文や疑問文の場合は *could* を用いてよい」(ロイヤル)。従って I *could* buy ... とした場合、普通に解釈すれば「私はその新しいテレビゲームを発売初日に買うことができるだろう [買えるかもしれない]」となる。

【参考】 *could* と *was able to* (GENIUS)

「(…する能力があり、それゆえ実際に) ある1回限りの行為をした、できた」場合は *could* は不可：I *was able to* [×*could*] pass my driving test. 車の運転免許試験に通ることができた 《◆I *could* pass ... という文単独では「私なら [その気になれば] 運転免許試験に通ることができたのに」などの意味になるのがふつう；この場合 *could* は仮定法。

【参考】 直説法過去の *could* (LUMINOUS)

could は肯定文では過去のある時期に「…の能力があった」というときには用いるが、たまたまそのとき(1回)だけ「…できた」という場合には用いない。従って John *was able to* win the game. (ジョンはその試合に勝つことができた) とは言えるが、John *could* win the game. とは言えない。

* John *could* win the game. 「ジョンはその試合に勝てるかもしれない」

▶ p. 29

■ Exercises

【解答】

① 各空所に適語を入れなさい

1. **Can/Will**
2. **can/may**
3. **must**
4. **must**
5. **should**

【指導上のポイント】

1. Can/Will you ~? 「～してもらえますか」《依頼》【A ④】

* Could/Would you ~? 「～していただけますか」にすると丁寧な依頼になる。

・ ballpark = baseball stadium

2. can/may 「～してよい」《許可》【A ③】【B ①】
3. must 「～しなければならない」《義務・必要》【C ①】
4. must 「～であるに違いない」《断定的推量》【C ②】
- skip = not do sth that you usually do or should do (OALD)
5. should ~ 「～すべきである」《義務・当然》【D ①】

② カッコ内の語句を正しい順序に並べ替えなさい。

1. **He can't be practicing judo.**
2. You **don't have to worry** about it.
3. You **may be surprised to hear** that our school won the final game.
4. They **should practice harder for** the next game.
5. My mother **should be exercising at the gym** now.

【指導上のポイント】

1. can't/cannot 「～するはずがない」[←～することはない]《可能性・推量 [否定]》【A ②】
- * 「『～のはずがない』の意では《正式》でも can't とすることが多い」(GENIUS)

・ practice judo 「柔道をする [練習する]」

例) practice [do, ×play] judo after school 「放課後柔道をする」[格闘技には play は使わない] (WISDOM 和英)

2. not have to ~ = not need to ~ 「～する必要はない」【C : USAGE】

例) You *don't have to* bring your lunch. 「お弁当は持ってこなくてもよろしい」[not have to は禁止ではなく不必要を表すことに注意]

(WISDOM)

例) The weather forecast was very good, so I *didn't need to* take an umbrella. 「天気は上々の予報だったので、かさを持っていく必要はなかった」(GENIUS)

- tournament 「勝ち抜き戦；選手権大会」

- on schedule = at the planned time 「予定された時間に」(OALD)

3. may 「～するかもしれない」《推量》【B ②】

・ to hear that ... 「…ということを聞いて」【不定詞 ①】【C ③】：教科書 p.46】

4. should 「～すべきだ」《義務・当然》【D ①】

5. should 「～するはずだ」《推量》【D ②】

例) She is leaving home now. She *should* get to the office in an hour. 「彼女は家を出ます。1時間で会社に着くでしょう」(GENIUS)

・ gym = gymnasium 「体育館；ジム」

Language in Action

ねらいと指導上のポイント

【ねらい】

助動詞 must, have to, should 《義務》を用いて、「家族で決めたルール」を3つ列挙する形で表現する。

【指導上のポイント】

表現する前に、生徒の家庭の中で決まりとして義務的に行わなければならないこと（または行っていないこと）について、食事や掃除のことなど、テーマを一つに絞って列挙させるとよいだろう。

家族の中で義務的ではなく、自主的に行っていること（朝6時に皆で起きて散歩する、週末は皆で一緒に出かけるなど）については、このテーマにはそぐわないので注意が必要である。また、mustの方がshouldよりも強制の度合いが強いことや、mustn'tは強い禁止を表すことなどにも注意して指

解説と指導

導したい。自分の考えがまとまったら、ミニスピーチなどのような形で発表させるのもよいだろう。

訳例・解答例

【対話文の訳例】

A : あなたの家庭にはルールがありますか？

B : ええ、もちろんありますよ。まず、食事中は携帯電話を使ってはいけません。次に、出されたものはすべて食べなければなりません。食べ物にうるさくしてはいけません。3 番目に、食事の後はテーブルを片付けるのを手伝わなければなりません。

A : それほど厳しくないですね？

【解答例】

例 1)

A : Do you have any rules in your family?

B : Yes, we do. First, we **must** prepare our own bento. Second, we **should** always eat dinner at home. We **mustn't** eat out. Third, we **must** wash our own lunch box.

A : Oh, that sounds like a good way to learn responsibility.

(A : あなたの家には何かルールがありますか？

B : ええ、ありますよ。まず、自分でお弁当を用意すること。次に、夕食は必ず家で食べること。外食は禁止です。3 番目に、お弁当箱は自分で洗うこと。

A : 責任感を学ぶのに良い方法ですね。)

例 2)

A : Are there any rules in your family?

B : Yes, there are! First, we **must** clean our own room. Second, we **must** take turns cleaning the toilet once a week. Third, we **should** pick trash up if we find it in our house.

A : That's a great way to keep your home neat and tidy!

(A : あなたの家では何かルールがありますか？

B : ありますよ。まず、自分の部屋は自分で掃除すること。次に、週に一度は交代でトイレ掃除をすること。3 番目に、家の中でゴミを見つけたら拾うこと。

A : それは家をきれいに保つのにいい方法ですね！)

例 3)

A : Do you have any rules in your family?

B : Yes, I do. First, we **mustn't** use our smart-phone after 9:00 p.m. Second, we **mustn't** watch TV for more than three hours a day. Third, we **should** take 30 minutes a day to keep our eyesight healthy.

A : Those sound like smart rules for staying healthy!

(A : あなたの家には何かルールがありますか？

B : ええ、ありますよ。まず、夜 9 時以降はスマートフォンを使ってはいけません。次に、1 日に 3 時間以上テレビを見てはいけません。3 番目に、1 日 30 分は目を健康に保つために時間を取らなければなりません。

A : それらは健康を保つための賢いルールのように聞こえますね！)

Lesson 2

Language Files

F-File やり取りの表現

① 意外・驚きを表す
Isn't it surprising that kiwis have a lot of dietary fiber?
(キウイフルーツに多くの食物繊維が含まれているとは驚きではありませんか)

② 出典・情報源を示す
 1. **According to the newspaper**, eating too much fast food is bad for the health.
(新聞によれば、ファーストフードの食べ過ぎは健康によくありません)
 2. **Many students say that** they don't have a well-balanced diet.
(多くの学生が、バランスの取れた食事をしていないと言っています)

D-File プレゼンテーションに必要な表現 [1]

① 話題を導入する
 1. **I'm going to talk about** a new hospital in our city. (市の新しい病院についてお話しします)
 2. **I'd like to explain** the advantages of that medicine. (その薬の長所を説明したいと思います)

② 列挙・追加する
 1. **First**, it is cheap. **Second**, it is safe. **Third**, it is reliable.
(それは第一に安価で、第二に安全で、第三に信頼性があります)
 2. When we have a fever, we should sleep well. **In addition**, we should drink a lot of water.
(熱がある時は十分な睡眠を取るべきです。それに加えて、水分も多く補給すべきです)

Option 次の3つのうち、100円朝食として最もよいと思うものを1つ選び、その理由や考えを60語程度の英語で発表しよう。

① Rice balls (おにぎり)	② Sandwich (サンドイッチ)	③ Curry and rice (カレーライス)
---------------------	---------------------	---------------------------

Reflection この課の学習を振り返って、3段階で自己評価し、今後の目標を立てよう。

① 聞き手に分かりやすいように、大きな声で発表するように心がけた。
 ② プレゼンテーションに必要な表現を使おうとした。
 ③ 言いたいことが聞き手に伝わるように表現を工夫した。

今後の目標: _____

▶ p. 32

Language Files

F-File やり取りの表現

解説

① 意外・驚きを表す

・ I am surprised/amazed/astonished at ~ [that ...], または, It is surprising/amazing/astounding that ... で, 「～に[…ということに]驚いている; …とは驚くべきことだ」という表現ができる。または, 文頭などに surprisingly/amazingly/astonishingly/unexpectedly/to one's surprise を置くことによって, 「驚くべきことに, 意外にも」という表現ができる。

② 出典・情報源を示す

・ プレゼンテーションなどにおいて, 意見などを述べる際の根拠となる出典・情報源を示すことは非常に重要である。according to ~ 「～によれば」は既に高校生にもなじみがあると思われるが, これは出典・情報源は何かを明確に示す表現であることを今一度押さえておきたい。1の例では, ファーストフードの食べ過ぎは健康に良くないことについて, 新聞が出典であることを示している。

2. の例では, 話者が多くの学生から聞いた内容について, Many students say that ... という伝聞の形で表現している。伝聞を表す表現には以下のようなものがある。

- ・ I hear (that) ... ; I (have) heard (that) ... ; they say (that) ... ; they tell me (that) ... ; I am told (that) ... 「～だそうだ」
- ・ It is said [thought; believed; reported; rumored] that ... 「…だと言われて[思われて; 信じられて; 報道されて; 噂されて]いる」
- ・ There is a rumor that ... ; Rumor says [has it] that ... ; According to rumor ... 「…という噂がある[噂によれば]」

D-File プレゼンテーションに必要な表現 [1]

解説

① 話題を導入する

USE の Organizing (教科書 p. 27) の型にあるように, Introduction においては, I'm going to talk about ~ 「～についてお話ししましょう」, I'd like to explain ~ 「～について説明したいと思います」, I'd like to give a presentation on ~ 「～についてのプレゼンテーションをしたいと思います」などの表現を用いて, プレゼンテーションのテーマを紹介・導入し, どのようなことを説明するかを明確に示すことが重要である。また, I'd like to ~ は I would like to ~ の省略形であり, I want to ~ よりも丁寧な表現であることも押さえておきたい。

② 列挙・追加する

Body においては, Introduction で示した自分の主張や考えを支持する根拠について, First 「最初に」, Second 「次に」などのつなぎ言葉を用いながら, 説明する内容やその要点を列挙して話を展開することが重要である。また, In addition 「加えて」などの表現を用いて, 説明した内容に情報を付け加えて, 主張の内容をさらに補強することも効果的である。

Option

ねらいと指導上のポイント

【ねらい】

本課のまとめとして, 100円朝食のメニューとして最善だと思われるものを, ① Rice balls (おにぎり), ② Sandwich (サンドイッチ), ③ Curry and

rice (カレーライス) の中から 1 つ選んで, Mini Presentation を行う。

【指導上のポイント】

USE (教科書 pp. 26-27) で学習した, (1)プレゼンテーションの構成に留意しながら, (2)プレゼンテーションに必要な表現や, (3) may や can などの助動詞を積極的に使うよう指導したい。なお, 今回はプレゼンテーションのテーマが 1 つに定まっているため, 【解答例】ではプレゼンテーションのテーマの紹介・導入は省略している。選択したメニューについて, そのメニューの長所や他のメニューと比べて良い点などの観点から, Body の内容に説得力を持たせたい。生徒の習熟度などにより, Body の内容が思い浮かばない場合は, 「～より…が好きだから」などのような生徒の主観的な意見も許容してもよいだろう。

プレゼンテーションの原稿は, ペアやグループで練習し, お互いにコメントし合って, さらにリライトして完成させ, 次にその原稿を見ずに録音したり, 発表の様子を録画したりして提出させるなど, 表現活動の目標設定について工夫したい。

解答例

① Rice balls (おにぎり)

例 1)

Hello. My name is Inagaki Takashi. I would like rice balls for our 100-yen breakfast. The first reason is that they contain fish, which is good for our brains. The second reason is that they cost less to prepare than the other menu items. That's why I chose rice balls for our 100-yen breakfast. Thank you for listening.

(こんにちは。稲垣貴志です。私は 100 円朝食でおにぎりを食べたいです。1 番目の理由は, 魚が入っていて脳に良いからです。2 番目の理由は, 他のメニューよりも準備にかかるコストが少なくて済むからです。そのような訳で, 私は 100 円朝食におにぎりを選びます。ご清聴ありがとうございました。)

例 2)

Hello. My name is Asada Mizuki. I would like rice balls for our 100-yen breakfast because we can eat them even if we don't have much time. In addition, they are easier to carry around than

the other menu items and can be eaten anywhere. That's why I chose rice balls for our 100-yen breakfast. Thank you for listening.

(こんにちは。浅田瑞希です。私は 100 円朝食でおにぎりを食べたいですが, それは余り時間がなくても食べられるからです。加えて, 他のメニューに比べて持ち運びやすく, どこでも食べられます。そのような訳で, 私は 100 円朝食におにぎりを選びます。ご清聴ありがとうございました)

例 3)

Hello. My name is Suzuki Yuya. I would like rice balls for our 100-yen breakfast. First, we won't be hungry until lunch. Second, they can be prepared for a larger number of students than the other menu items. That's why I chose rice balls for our 100-yen breakfast. Thank you for listening.

(こんにちは。鈴木裕也です。私は 100 円朝食でおにぎりを食べたいです。1 番目の理由は, 昼食までお腹が空くことがないからです。2 番目の理由は, 他のメニューに比べて多くの生徒の分が用意できるからです。そのような訳で, 私は 100 円朝食におにぎりを選びます。ご清聴ありがとうございました)

② Sandwich (サンドイッチ)

例 1)

Hello. My name is Shinoda Tatsuya. I would like a sandwich for our 100-yen breakfast. First, we can enjoy various ingredients. Second, it is easier to eat than curry and rice. That's why I chose a sandwich for our 100-yen breakfast. Thank you for listening.

(こんにちは。篠田龍也です。私は 100 円朝食でサンドイッチを食べたいです。1 つには, いろいろな具材を楽しめるからです。2 つには, カレーライスよりも手軽に食べられるからです。そのような訳で, 私は 100 円朝食にサンドイッチを選びます。ご清聴ありがとうございました。)

例 2)

Hello. My name is Hashimoto Sakura. I would like a sandwich for our 100-yen breakfast. The first reason is that we can get dietary fiber from

vegetables. The second reason is that compared to the other menu items, it doesn't fill me up too much. That's why I chose a sandwich for our 100-yen breakfast. Thank you for listening.

(こんにちは。橋本咲良です。私は 100 円朝食でサンドイッチを食べたいです。1 番目の理由は、野菜で食物繊維が取れるからです。2 番目の理由は、他のメニューよりもお腹一杯になり過ぎないからです。そのような訳で、私は 100 円朝食にサンドイッチを選びます。ご清聴ありがとうございました)

例 3)

Hello. My name is Mito Yuta. I would like a sandwich for our 100-yen breakfast. First, we can eat it with one hand. Second, I like bread better than rice. That's why I chose a sandwich for our 100-yen breakfast. Thank you for listening.

(こんにちは。三戸勇太です。私は 100 円朝食でサンドイッチを食べたいです。1 番目の理由は片手で食べられるからです。2 番目の理由は、ご飯よりパンが好きだからです。そのような訳で、僕は 100 円朝食にサンドイッチを選びます。ご清聴ありがとうございました。)

③ Curry and rice (カレーライス)

例 1)

Hello. My name is Kishimoto Ayako. I would like curry and rice for our 100-yen breakfast. The first reason is that it is nutritious and good for our health. The second reason is that I would like to eat something warm in the morning. That's why I chose curry and rice for our 100-yen breakfast. Thank you for listening.

(こんにちは。岸本綾子です。私は 100 円朝食でカレーライスを食べたいです。1 番目の理由は栄養豊富で健康に良いからです。2 番目の理由は、朝は温かいものを食べたいからです。そのような訳で、私は 100 円朝食にカレーライスを選びます。ご清聴ありがとうございました。)

例 2)

Hello. My name is Haraguchi Yutaka. I would like curry and rice for our 100-yen breakfast. I would like to build up my stamina. In addition, I

like curry and rice very much and I feel fine when I eat it. That's why I chose curry and rice for our 100-yen breakfast. Thank you for listening.

(こんにちは。原口豊です。私は 100 円朝食でカレーライスを食べたいです。スタミナをつけたいからです。加えて、カレーライスが大好きで、それを食べると元気が出るからです。そのような訳で、僕は 100 円朝食にカレーライスを選びます。ご清聴ありがとうございました。)

例 3)

Hello. My name is Fujiwara Hitomi. I would like curry and rice for our 100-yen breakfast. First, its spicy taste wakes me up. Second, I feel that curry and rice for 100 yen is very reasonable. That's why I chose curry and rice for our 100-yen breakfast. Thank you for listening.

(こんにちは。藤原瞳です。私は 100 円朝食でカレーライスを食べたいです。1 番目の理由は、辛さで目が覚めるからです。2 番目の理由は、100 円のカレーライスはとてもリーズナブルだと感じるからです。そのような訳で、私は 100 円朝食にカレーライスを選びます。ご清聴ありがとうございました。)