

# 保健だより

台湾修学旅行通信

保健編NO.2

千葉県立松戸国際高等学校 保健室

2019.10.16



台湾の美味しい物。皆さんはどんな物を思い浮かべますか？

タピオカミルクティー、小籠包、牛肉麵、マンゴーかき氷 etc.

台湾の食文化に興味を持ち学習することも、修学旅行の目的の一つです。お腹の調子に留意して、台湾料理を楽しんでください。

★3日目の班別研修の昼食は、各班自由です。

どこで何を食べたいか、今から考えておきましょう。

## ◆外食で注意すること

- ◇水や氷は要注意（水道水は飲みません）
- ◇衛生的なお店を選ぶこと（特にカキ氷）
- ◇アレルギー食材が入っていないか？
- ◇スイーツのトッピングにアレルギーはないか？
- ◇予算はどれくらいか？
- ◇時間は大丈夫か？（レストランは14時～17時頃まで休憩するところが多い。）
- ◇タピオカドリンクはカロリーが高いので飲み過ぎに注意（飲み残しOK）

## 《修学旅行の重要携行品》

- ◆パスポート ◆現金 ◆常備薬
- ◆体温計 ◆制服（麻ツ・初タイ）
- ◆故宮で持つリュック以外のカバン
- ◆折りたたみ傘（九份は雨が降る）

## ◎台湾ドルの両替

両替を申込んだ人には、10月21日に配布されます。現地でも不足したら、ガイドさんに両替してもらえます。

## ◎任意保険の契約証

ジェイアイ保険を申込んだ人には、10月21日に契約証が渡されます。

★コンビニは街に沢山あります。

- ・コンビニの商品は、日本の物とソックリなようで良く見ると違っていたり…。楽しい発見があります。例えば、おにぎりの具はだいぶ違うし、メロンパンのことを「パイナップルぱん」と呼んでいたりと、「模範生點心餅」「牛奶糖」は日本でお馴染みのお菓子です。コンビニで探してみてください。
- ・ペットボトルのウーロン茶・緑茶は基本砂糖入りです。「無糖」と書いてあるかどうか確かめましょう。

★ホテル近くの龍山寺情報

～龍山寺の神様たち～

- ◇月下老人  
縁結びで有名な神様。
- ◇薬師如来  
病氣平癒、特に眼病に御利益あり。
- ◇觀世音菩薩  
正殿中央にいる龍山寺の主神。  
徐災の御利益がある。
- ◇普賢菩薩  
長寿と息災延命、災難回避などの御利益がある。
- ◇文殊菩薩  
知恵と学問を司る神様。
- ◇文昌帝君  
運命全体を司る。学問の神。

## ★台湾のマナーと習慣

- ◆トイレトーパーはトイレに流さないで、個室の中にあるバケツに入れる。（ホテルシーザーメトロ台北のトイレは流して良い）
- ◆車は右側通行（日本と逆）。歩行者優先意識が低いのでボーっとしていたら危ない。
- ◆MRTの駅構内や車内は飲食厳禁。ガム・飴・ペットボトルの水もNG。もちろん禁煙。違反者には罰金が科せられる。
- ◆レジ袋は有料（1～2元） ◆救急車も有料。
- ◆国立故宮博物院では、リュックサックは持ち込み禁止。貴重品はショルダーバックやファスナー付きトートバック等に入れる。
- ◆台湾では食べ残しOK。お行儀は悪くない。
- ◆食事の時、皿は手に持たずテーブルに置いて食べる。スープはレンゲで飲み、皿に口をつけて直接すすらない。麺類はレンゲにのせて食べ、音を立てないようにする。

★ 台湾修学旅行 食事メニュー

注※ ◆ビュッフェとは◆ 「食べ放題」という意味ではありません。並んだ料理から好きな物を自分で取って食べる形式のことです。先に来た人が、ケーキばかり食べてしまったら、後から来た人の分が無くなってしまいます。譲り合って品良く食べましょう。

月日	食事	場所	メニュー
10月23日 (水)	昼食	機内食	不明
	夕食	彩蝶宴 (台湾料理)	鴨肉卷/クラゲ・挽肉と豆腐の醤油煮・台湾風鶏肉の唐揚げ・豚肉煮込みかけご飯・玉ねぎと牛肉の炒め物・切り身魚の甘酢・季節野菜の炒め物・冬瓜と豚肉入りスープ・季節のフルーツ
10月24日 (木)	朝食	ホテル	ビュッフェ※ (下記参照)
	昼食	聚馥園 (北京料理)	にんにく味ゆで豚・葱入り牛肉の炒め物・ベーコンとキャベツの炒め物・豚スペアリブの甘煮・北京ダック・鶏肉と玉ねぎの炒め物・季節野菜の炒め物・スープ・チャーハン・季節のフルーツ
	夕食	格萊天漾 (中華料理)	港式ローストダック・キノコ入り豆腐の煮付け(春雨付き)・三色の玉子蒸し・野菜と牛肉の炒め物・にんにく入り季節野菜の炒め物・冬瓜とハトムギ入りスペアリブの煮込みスープ・ご飯・緑豆ケーキ・季節のフルーツ
10月25日 (金)	朝食	ホテル	ビュッフェ※ (下記参照)
	昼食	班別自由行動	自由
	夕食	ホテル	【ビュッフェ】 [寿司盛り合わせ]・[ウォルドーフサラダ・タイ式のシーフードサラダ・イタリア式酢入り椎茸サラダ]・[ミックスレタス・チェリートマト・スイートコーン・もやし・キュウリ・ピーツ]・[バルサミコ酢・サザンアイランドレッシング・和風ドレッシング]・[パン・シーフードチャウダー]・[魚フライのホワイトソースかけ・牛肉の赤ワイン煮・ドイツ風揚げ豚足・ローストチキンレッグのケジャン風味・トマトソースのペンネ&シーフード・季節の野菜炒め]・[ケーキ・季節のフルーツ盛り合わせ]・[コーヒー・お茶・オレンジジュース]
10月26日 (土)	朝食	ホテル	ビュッフェ※ (下記参照)
	昼食	ランチBOX	不明
	軽食	機内食	不明

※ ホテルシーザーマトロ台北の朝食ビュッフェ

月日	食事	種類	メニュー
10月24・ 25・26日	朝食	総合沙拉	アルファルファもやし・きゅうり・チェリートマト・パプリカ・にんじん・レタス・グリーンピース・干しイモ
		トッピング	クルトン・パルメザンチーズ・レーズン
		ドレッシング	サザンアイランドレッシング・和風ドレッシング・シーザードレッシング
		冷菜/盤	スモーク豚肉と鶏肉・チーズ盛り合わせ・卵とポテトのサラダ・クラゲの冷菜・野菜のグリルサラダ
		粥品・小菜	おかゆ・ニンニク風味ピーナッツ・台湾風メンマ・チャイニーズピクルス・ピーナッツとグルテンの煮物・キムチ・キムチ・漬け物・肉田麩・塩漬け卵
		熟食区	ソーセージ・ベーコン・フレンチフライ・ゆで卵・スクランブルエッグ・野菜の炒め物・ルーローファン・中華風焼そば・饅頭(具なし)・肉まん(豚肉)
		麵包区	トースト・クロワッサン・パン・ジャム・バター
		飲料品	ミルク・豆乳・飲むヨーグルト・コーヒー・紅茶・ジュース
		穀片区	コーンフレーク・チョコクリスプ・ミューズリー
水果区	季節の果物・フルーツヨーグルトサラダ		