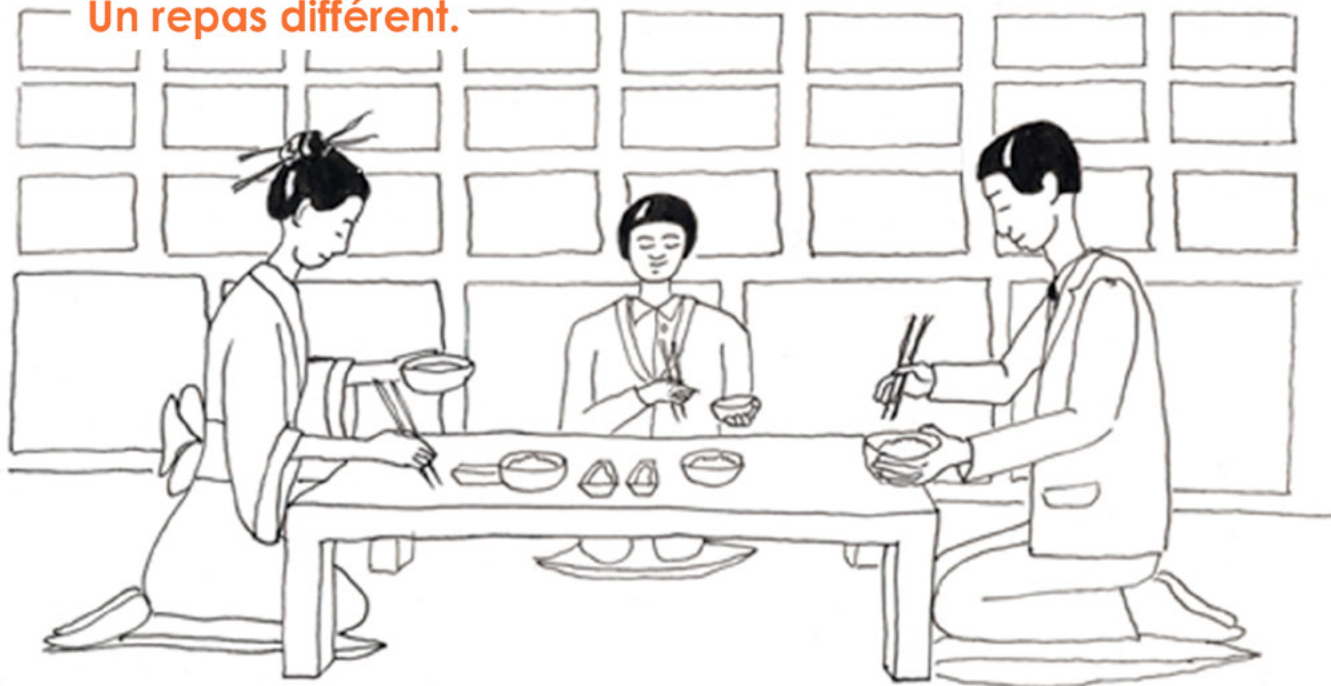


AU JAPON



CONNAÎTRE D'AUTRES MANIÈRES DE PARTAGER UN REPAS.

Un repas différent.



Le repas traditionnel japonais.



- Un bol de riz
- Une soupe miso (pâte de soja aromatisée fermentée et salée)
- Trois accompagnements au choix
 - de légumes macérés appelés tsukemono
 - de sushis (riz vinaigré avec poisson ou fruits de mer)
 - de sashimis (tranches de poisson frais cru)
 - de nouilles
 - d'une viande, poisson ou crustacé à la sauce teriyaki,
 - de tofu (lait de soja caillé)
 - etc.

CONNAÎTRE D'AUTRES MANIÈRES DE PARTAGER UN REPAS

Entre nous - A travers l'observation de cette image d'un repas traditionnel au Japon, les élèves s'exprimeront sur la diversité des usages de la table et du partage des repas à travers le Monde. Il serait intéressant de souligner que le repas à table, tout en permettant les échanges, la discussion, la construction du lien social et familial, permet souvent de mieux se nourrir avec des repas plus équilibrés.

**Entrée dans l'activité santé**

S'asseoir à genoux, le dos bien droit et poser les mains à plat sur les cuisses. Se concentrer sur le ventre. Sentir le ventre qui se soulève lors de l'inspiration et qui revient en place lors de l'expiration. Inspirer et expirer plusieurs fois.

Se redresser tout en restant à genoux et étirer un bras puis l'autre vers le plafond en expirant. Relâcher les bras et se mettre debout. Décontracter les jambes en les secouant l'une après l'autre.

**L'activité de découverte****Un repas différent.**

Projeter le document sur un écran ou distribuer une photocopie.

- Décrire la scène représentée (la posture des personnages, les vêtements, les ustensiles...).
- Émettre des hypothèses quant au pays où elle se déroule.
- Trouver la base de l'alimentation traditionnelle au Japon. (le riz)
- Lire le menu d'un repas traditionnel.
- Comparer ce menu avec des repas traditionnels connus des élèves de la classe.

**Une activité complémentaire**

- Replacer les plats japonais dans une classification des aliments.
- Comparer le mode de vie des Japonais avec celui des élèves.

**Pour aller plus loin**

Se renseigner sur la [culture japonaise](#).

**Message pour les élèves**

A travers le monde, il existe diverses façons de préparer et partager un repas. Manger n'est pas seulement se nourrir, c'est aussi partager un moment d'échange avec les autres.

Rapport à soi
Rapport aux autres
Rapport à l'environnement

**DOMAINES****1 2 3 4 5**