

# Lezione di italiano per livello avanzato 4

## La dieta mediterranea

- ・ニュースなど様々な場面で使われるイタリア語表現に慣れ、多くの語彙や表現に触れていきます。
- ・自分の意見を過不足なく伝える練習をすることで、日常生活のあらゆる場面において、イタリア語で自由に表現できる力を身に着けます。

## 【～La dieta mediterranea～】

★1 上のテーマについて、下の文章を読みましょう。

講師が出しますので、以下の文章を音読しましょう。必要に応じて、講師が発音練習やリピートを指示します。（発音練習を省きたい場合には、講師にその旨お伝えください。）

**La dieta mediterranea è un modello nutrizionale ispirato agli stili alimentari tradizionali dei Paesi del Mar Mediterraneo e dal 2010 è patrimonio dell'umanità UNESCO.**

**Questa cucina è una delle più salutari, i suoi piatti molto leggeri e nutrienti sono ricchi di ingredienti freschi e di stagione.**

**Alla base di questo stile alimentare troviamo i prodotti tipici delle zone mediterranee: olio, cereali, verdura, frutta, pesce e legumi.**

**I piatti tipici della dieta mediterranea sono vivaci e colorati, con tanti ingredienti freschi cucinati con preparazioni leggere mentre i cibi dolci e i grassi si usano solo nelle occasioni speciali.**

**La dieta mediterranea deve essere accompagnata da uno stile di vita salutare, con tanto sole e attività fisica.**

Foto A



Foto B



★2 講師が文や写真に関する質問をしますので、答えましょう。

テキストの理解度確認から要約・スピーチ練習まで、イタリア語レベル等を考慮して講師側で質問していきます。積極的に議論するよう心がけましょう。