

# Lezioni di italiano intermedio 5

## La dieta mediterranea

- ・様々題材をテーマに、イタリア語の多くの語彙や表現に触れていきます。
- ・レッスンでは、レベルに合わせて講師が質問していきますので、積極的に話すように心がけ、日常会話力を伸ばしてきましょう。

## 【～La dieta mediterranea～】

★1 以下の絵について、下の文章を読みましょう。

必要に応じて、講師と一緒に発音練習をしましょう。

少しずつスピードアップしながら、ネイティブのスピードに近づいてみましょう！

**La dieta mediterranea è uno stile alimentare tradizionale dei Paesi del Mar Mediterraneo e dal 2010 è patrimonio dell'umanità UNESCO.**

**Questa cucina è una delle più salutari, i suoi piatti sono molto leggeri, con pochi grassi e nutrienti, cioè con molte vitamine. Inoltre, sono ricchi di ingredienti freschi e di stagione.**

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

**La dieta mediterranea è efficace quando è accompagnata dall'attività fisica.**

FotoA



FotoB



★2 講師が写真と文に関する質問をしますので、答えましょう。

表現を覚えるため、フルセンテンスで答えるように心がけてみましょう。

単語がわからない場合は、チャットに記入してもらい、覚えていきましょう。