

大家每天吃什么？

在日本，4月是“新年度”开始的月份。将要开始新生活的人，以及已经开始新生活的人，到了4月都来稍微考虑一下自己的生活吧。

有“衣食住”这个词汇。是“穿衣、吃饭、住房”的意思，表示构成生活基础的物质。“对于时髦的我穿衣是最重要的”，“住在自己舒适的屋子里是最快乐的时光”等，在“衣食住”上每个人的侧重点都不一样。但无论是谁都无法不重视的就是“吃饭”了。因为要通过吃饭维持身体，营养均衡的饮食能够保持健康。过量摄取脂肪和盐分会引起疾病，因此建议多摄取蔬菜。但是像只吃生蔬菜这种偏食也会损害健康，所以比起吃乏味、还不喜欢的食物，有时候也痛快些吃些油腻的、辛辣的，自己喜欢的东西吧。美味的食物，快乐地吃饭都会使心情变好，是最好的活力源。

那么今天大家吃了什么呢？到目前为止JITCO都在「技能実習Days」(http://www.jitco.or.jp/ginou_jissyu_days/)中征集介绍诸位技能实生活活动的照片，请大家一定寄些吃饭的照片（料理的照片以及吃饭时的情景）。本册子以及网页版《技能实习生之友》中很早之前就开始介绍菜谱，非常欢迎看了这些后“我也试着做了”的照片。作为参考，这次按照本刊〈尝一尝！做一做！当季的味道〉中的菜谱，编辑公开了自己在家做的“日式牛肉片盖浇饭”的照片！

盘子中还摆放了色拉，右上角是汤。不是非常漂亮的饭菜，不好意思……但是孩子也吃得很高兴。



大家投稿的时候也请配上评论。并且请务必通过监理团体或实习实施机关寄送。

祝大家新年度的生活一切美好。请把良好的饮食放在心上！

どんな食事をしていますか？

日本では4月は「新年度」が始まる月です。これから新しい生活が始まる人も、もう始まっている人も、4月にちなんだ自分の生活についてちょっと考えてみましょう。

「衣食住」という言葉があります。「衣服と食物と住居」という意味で、生活の基礎をなすものを表しています。「オシャレな私は着る物が一番大事」「自分なりに快適にした部屋で過ごすのが一番楽しい時間」など「衣食住」のどれに重きを置くかは人それぞれでしょう。でもどんな人も、ないがしろにはいけないものが「食」です。何故なら食事は身体を作り、バランスの良い食事が健康を守るからです。脂肪や塩分の取過ぎは病気がりますから、野菜を多く摂ることをお勧めします。しかし食事は生野菜だけといったような偏った食事はやはり健康を損ないますし、味気無い、また好きでもない料理を食べるよりは、時には脂っこいものでも辛いものでも、好きなものを思い切り食べましょう。美味しい食事、楽しい食事は気分を良くさせ、何よりの活力源となります。

さて、皆さんは今日どんな物を食べましたか？ これまでJITCOでは「技能実習Days」(http://www.jitco.or.jp/ginou_jissyu_days/)で技能実習生の皆さんの活動を紹介します。写真やイラストを募集していましたが、ここに食事の写真(料理写真や食事風景)も是非送ってください。本冊子及びウェブサイト版「技能実習生の友」では以前より料理のレシピを紹介していますが、これを見て「私も作ってみた」という写真も大歓迎です。参考までに、今回は本誌(食べよう！ 作ろう！ 旬の味)のレシピ通りに編集子が家で作った「ハヤシライス」の写真をご紹介します！

お皿にはサラダも乗せ、右上はスープです。あまりオシャレな食卓じゃなくてすみません……でも子供も喜んで食べてくれましたよ。

皆さんも投稿する時はコメントを付けてください。そして必ず监理団体か実習実施機関を通して送ってください。

皆さんの新年度からの生活が、良きものとなりますよう。良い食事を心がけましょう！