

Makanan Bagaimana yang Anda Makan?

Di Jepang, April merupakan bulan permulaan “tahun ajaran baru atau tahun fiskal baru”. Bagi orang yang akan memulai kehidupan barunya ataupun telah memulainya, marilah kita sedikit merenungkan kehidupan diri sendiri sehubungan dengan bulan April ini.

Ada kata “sandang pangan papan”. Kata ini berarti “pakaian, makanan dan rumah”, yang merupakan kebutuhan pokok dalam kehidupan. Setiap orang memiliki pilihan terhadap apa yang diutamakan dalam kebutuhan tersebut. Misalnya, “pakaian merupakan yang paling penting karena saya modis” atau “tinggal di rumah yang nyaman menurut saya merupakan waktu yang paling menyenangkan”. Tetapi, bagi siapa pun, “makanan” merupakan hal yang harus ada. Hal ini karena makananlah yang membentuk tubuh dan makanan yang seimbang gizinya akan memelihara kesehatan kita. Mengasup kandungan lemak dan garam secara berlebihan akan menyebabkan sakit. Kita dianjurkan untuk makan banyak sayuran. Tetapi, jika makan makanan yang tidak seimbang, seperti hanya makan sayur mentah saja, kita akan merusak kesehatan dan rasanya akan hambar. Dibanding dengan makan makanan yang tidak kita sukai, sekali-kali marilah kita makan makanan yang berlemak, yang pedas atau apa pun yang kita sukai sepuasnya. Makanan yang enak dan menyantapnya dengan gembira akan membuat hati kita senang dan tentunya akan menjadi sumber semangat hidup.

Nah, makanan bagaimana yang telah Anda makan hari ini? Hingga saat ini, JITCO telah membuka penerimaan foto-foto untuk memperkenalkan aktivitas para pemegang sekalian melalui “Ginou Jissyu Days” (http://www.jitco.or.jp/ginou_jissyu_days/). Kirimkanlah juga foto-foto makanan (foto masakan dan suasana makan) ke sini. Kami juga sangat menantikan foto-foto “saya telah mencoba membuatnya”, yang merupakan foto hasil mencoba memasak masakan yang telah kami perkenalkan resepnya dalam buku dan “ Sahabat Pemegang Versi Situs Web”. Sebagai referensi, kami menampilkan foto “Hayashi Rice” yang dibuat oleh staf redaksi sesuai resep pada kolom “Marilah kita buat dan makan! Masakan di musim ini” edisi kali ini!

Salad dihidangkan bersama di piring dan disertai sup di kanan. Maafkan meja makan kami yang sederhana... Meskipun demikian, anak-anak makan dengan gembira loh.



Waktu mengirim foto, tuliskanlah juga komentar Anda. Kemudian, pastikan untuk mengirimnya melalui organisasi pengawasan atau organisasi pelaksanaan pemegangan.

Semoga kehidupan Anda sekalian di tahun yang baru ini lebih baik. Marilah lebih memperhatikan makanan kita!

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月にちなんで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、ないがしろにしてはいけないのが「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に繋がりますから、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する写真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」の写真を公開します!

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。そして必ず監視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!