

Các bạn ăn uống như thế nào?

Ở Nhật Bản, tháng Tư là tháng bắt đầu năm tài chính/tài khóa mới. Những người sẽ bắt đầu cuộc sống mới hay những người đã đang bắt đầu cuộc sống mới thì cũng nhân dịp tháng Tư này để cùng suy ngẫm về cuộc sống của mình nhé.

Người Nhật có cách nói “Y - Thực - Trụ”, cách nói tắt của 3 từ “Y phục - Thực vật và Trụ cư” có nghĩa là “quần áo - ăn uống - nhà ở”, 3 lĩnh vực cơ bản của cuộc sống. Người thì cho rằng “tôi thích mặc diện nên đối với tôi ăn mặc là quan trọng nhất”, người thì “đối với tôi thì được ở trong căn phòng hợp với ý mình là thích nhất”. Tùy theo từng người mà lĩnh vực này quan trọng hơn lĩnh vực kia. Thế nhưng có một lĩnh vực mà không làm không được, hay nói đúng là buộc phải làm. Đó là vấn đề “ăn uống”. Bởi ăn uống là để cho cơ thể tồn tại và duy trì được sức khỏe. Nếu ăn quá nhiều chất béo hay chất mặn sẽ dẫn tới bệnh tật, nên chúng tôi khuyên các bạn hãy ăn nhiều rau. Nói vậy nhưng nếu cứ ăn cơm với rau sống mãi thì cũng không tốt cho sức khỏe, hoặc có những món ăn không mùi vị hoặc không thích mà cứ cố ăn thì cũng không hay. Thay vào đó, thỉnh thoảng các bạn hãy ăn những món ăn ngon, mặn mà một chút. Những bữa ăn ưa thích, những bữa cơm vui vẻ là nguồn lực cho chính bản thân mình.

Vậy hôm nay các bạn đã ăn món gì? Từ trước tới nay, trong mục 「技能実習Days」(Ginou Jissyu Days) (http://www.jitco.or.jp/ginou_jissyu_days/) chúng tôi thường chỉ nhận những bức ảnh giới thiệu về cuộc sống của các bạn thực tập sinh. Nhưng từ nay trở đi, các bạn hãy gửi cho chúng tôi cả những bức ảnh về bữa ăn (ảnh món ăn và ảnh về bữa ăn) nữa nhé. Trong tờ tin “Bạn của Thực tập sinh” hoặc trên trang web của tờ tin này, chúng tôi có mục giới thiệu về cách chế biến những món ăn. Chúng tôi rất vui nếu các bạn gửi những bức ảnh chụp những món mà các bạn đã làm theo công thức đăng trên tờ tin này. Để các bạn tham khảo, chúng tôi xin đăng bức ảnh do biên tập viên của tờ tin này nấu món ăn “Hayashi rice” theo đúng cách nấu được giới thiệu trong mục “Hãy cùng nấu những món ăn theo mùa” của số báo này.

“Trên đĩa cơm có bày thêm cả món rau sa-lát nữa.

Phía trên bên phải là món xúp. Trông không được đẹp lắm nhưng bọn trẻ nhà tôi rất thích món này đấy nhé!”



Khi gửi ảnh về cho chúng tôi, các bạn nhớ kèm theo lời chú thích nhé và hãy gửi ảnh cho chúng tôi thông qua cơ quan tiến hành thực tập hoặc đoàn thể giám sát nhé.

Chúng tôi xin chúc các bạn một năm tài chính mới có một cuộc sống tốt đẹp. Hãy làm cho mình những bữa ăn ngon nhé!

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、ないがしろにははいけないものが「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。そして必ず監理団体が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!