

# おやこにほんごタイム

## 活動ネタ集

### テーマ 1 お弁当

「日本人のママたちが作るお弁当は色がとてもきれい。」

「お弁当ってどうやって作るのかわからなくて困った。」

(外国人ママたちの言葉)

先輩外国人ママたちの声を参考に、お弁当に詰めるものを考える教材を作成しました。具材は色別にまとめてあるので、その中から好きなものを選んで切り抜き、貼り付けます。「日本のお弁当」と言っても色あいや組み合わせなど、千差万別ではありますが、まずは「自分流」を紹介してみてもはどうでしょうか。そして、できあがったお弁当の貼り絵をネタに「これ、どうやって作るの?」「100均でこんな便利グッズが売っているよ。」など、お弁当に関する生きた情報をやりとりしましょう。

#### ●展開例 「おべんとうばこに 何つめる?」

【事前の準備】 お弁当の写真、お弁当づくりの便利グッズなどを準備

【必要なもの】 はさみ のり

【教材】 1-1~1-3

【流れ】 ①写真やスマホなどで実際に作ったお弁当の写真などを見せる  
②色合いに配慮しながら具材を選び、切り取り、お弁当箱の絵に貼りつける  
③自分のお弁当について説明  
④お弁当作りの情報交換

【留意点】 それぞれの国のお弁当や食文化についても触れる機会が持てるように配慮



#### ●テーマにあわせた親子の活動

【歌】 おべんとうばこのうた (てあそび)

【絵本】 「おべんとうバス」「おべんとうばこのうた」

【子どもの活動】 食材 (おにぎり、野菜など) のぬりえ、おべんとうの玩具

#### ●関連情報

日本のお弁当づくりに挑戦! (SIA 多言語子育て情報内) 公益財団法人 滋賀県国際協会

<http://www.s-i-a.or.jp/child/>

ひらがなレシピ ひらがなネット株式会社

<http://www.hiragana-net.com/recipe/>

1-1

わたしのおべんとう

我的便当 / My box lunch / Cơm hộp của tôi

わたしのおべんとう

watashi no obentō

わたしが <sup>かんが</sup>考えた おべんとうを しょうかいします。  
 watashi ga kangaeta obentō o shōkai shimasu.





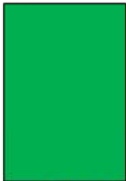









わたしは \_\_\_\_\_ と \_\_\_\_\_ と \_\_\_\_\_ を入れました。  
 watashi wa \_\_\_\_\_ to \_\_\_\_\_ to \_\_\_\_\_ o iremashita

# 1-2

いろ  
色

颜色 / Colors / Màu sắc

白		黒	青	黄色	赤						
shiro		kuro	ao	kiiro	aka						
しろ		くろ	あお	きいろ	あか						
<table border="0"> <tr> <td></td> <td>i</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>い</td> <td></td> </tr> </table>							i			い	
	i										
	い										
緑	紫	茶色									
midori	murasaki	chairo									
みどり	むらさき	ちやいろ									
											
pinku	orenji										
ピンク	オレンジ										
<table border="0"> <tr> <td></td> <td>no</td> </tr> <tr> <td></td> <td>の</td> </tr> </table>							no		の		
	no										
	の										

Tシャツ  
tii-shatsu



うわぎ・上着  
uwagi



ズボン  
zubon



くつした  
靴下  
kutsushita



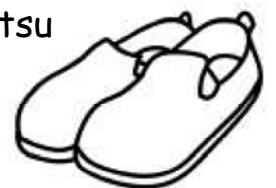
シャツ  
shatsu



スカート  
sukā to



くつ・靴  
kutsu



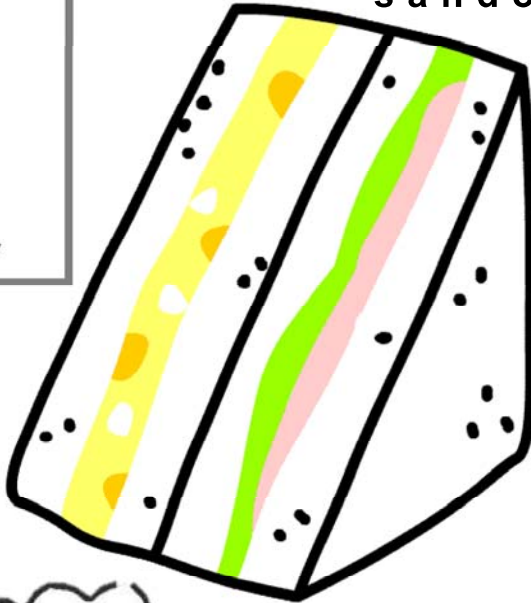
1-3

おべんとうばこに 入れるもの

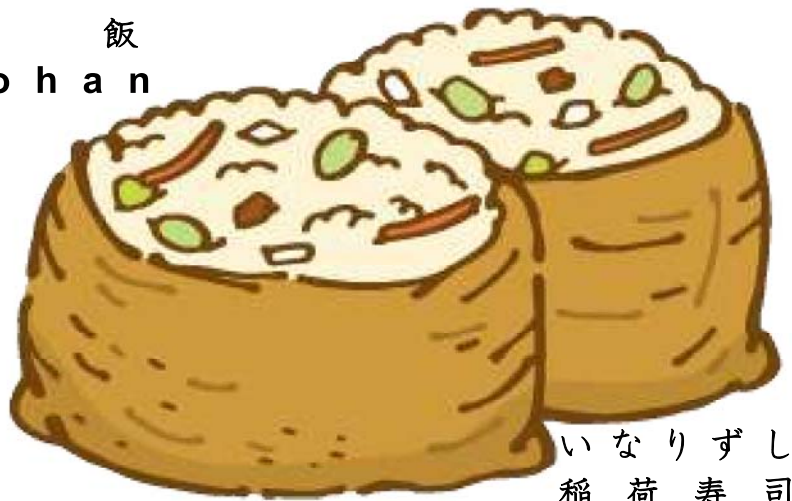
装入便当盒里的各种饭菜 / Things you put into box lunch / Những món bỏ vào trong hộp cơm

しろ  
白  
shiro  
白  
White  
Màu trắng,

サンドイッチ  
sandoicchi



ごはん  
gohan



いなりずし  
稲荷寿司  
inarizushi



たきこみごはん  
炊き込みごはん  
takikomi gohan



のりまき  
海苔巻き  
norimaki



1-3

おべんとうばこに いれるもの

装入便当盒里的各种饭菜 / Things you put into box lunch / Những món bỏ vào trong hộp cơm

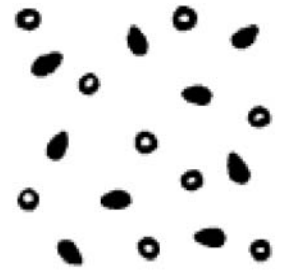


いんげん  
さや いんげん  
sayaingen

そぼろ  
soboro

いりたまご  
炒り卵  
iritamago

ごま し お塩  
胡麻 塩  
gomashio



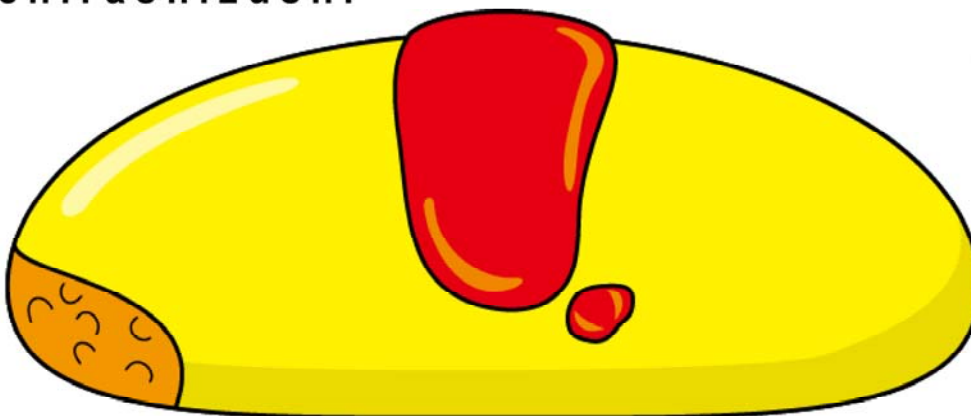
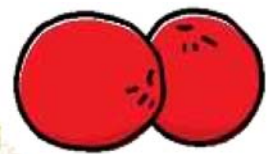
さんしょくごはん  
三色 ご飯  
sanshoku gohan

うめぼし  
梅干し  
umeboshi



ちらしすし  
chirashizushi

ふりかけ  
furikake



おむらいす  
オムライス  
omuraisu

1-3

おべんとうばこに 入れるもの

装入便当盒里的各种饭菜 / Things you put into box lunch / Những món bỏ vào trong hộp cơm

みどり

緑

midori

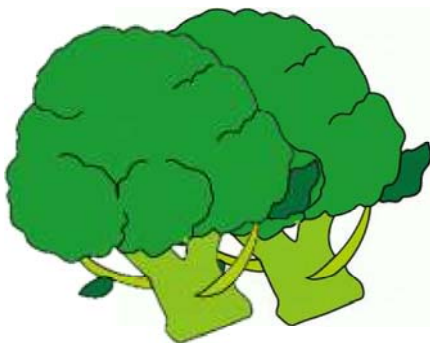
绿

Green

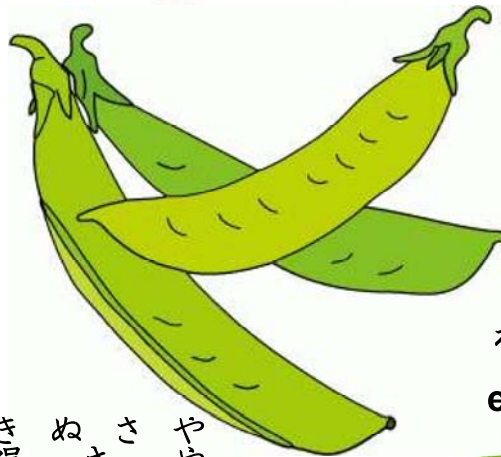
Màu xanh lá cây



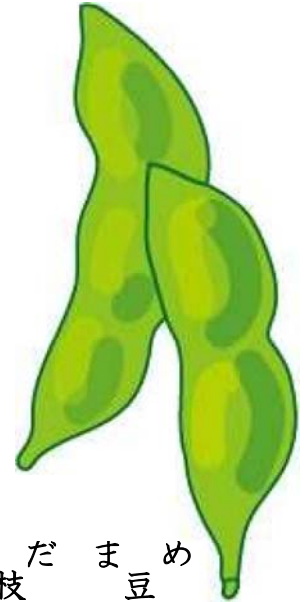
きゅうり  
k y ū r i



ブロッコリー  
b u r o k k o r i i



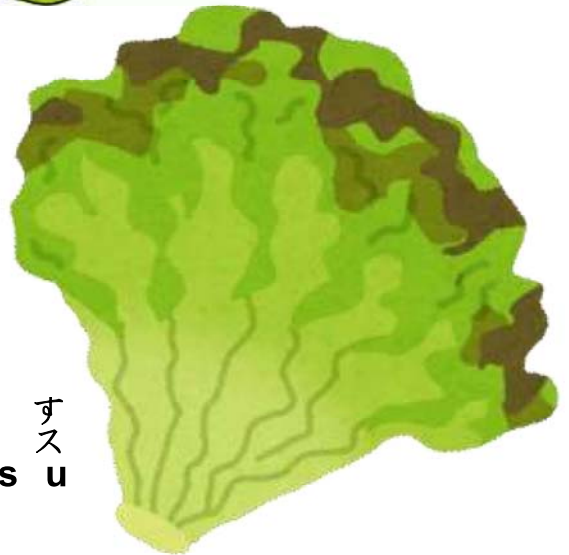
きぬさや  
k i n u s a y a



えだまめ  
e d a m a m e



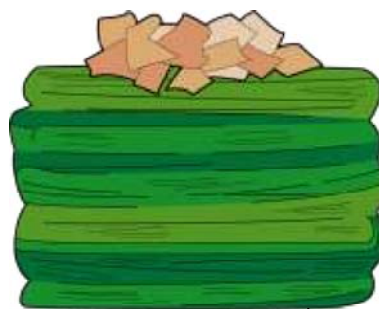
すなっぷえんどう  
スナップエンドウ  
s u n a p p u e n d ō



れたす  
r e t a s u



こん  
k ō n  
べこん  
b ē k o n



こまつな  
小松菜  
k o m a t s u n a

ほうれんそうのばたーいため  
ホウレンソウのバター炒め  
h ō r e n s ō n o b a t ā i t a m e

おひたし  
o h i t a s h i

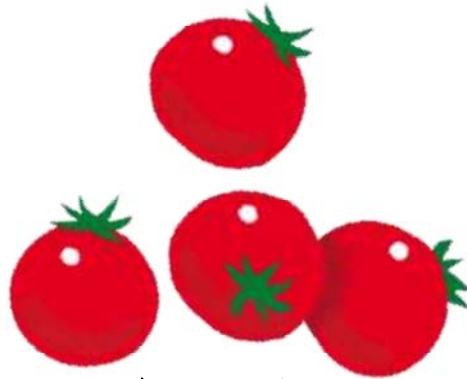


1-3

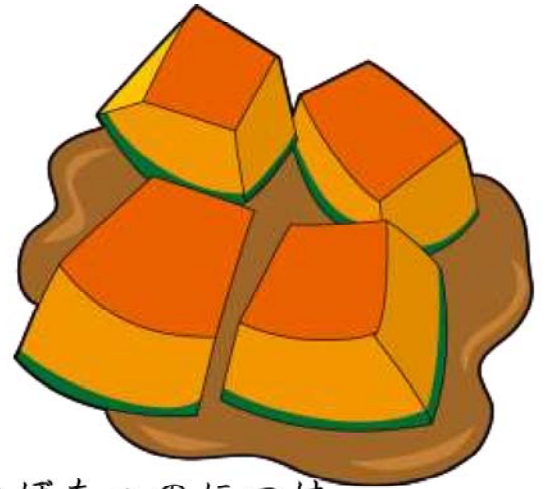
おべんとうばこに 入れるもの

装入便当盒里的各种饭菜 / Things you put into box lunch / Những món bỏ vào trong hộp cơm

あか  
赤  
aka  
红  
Red  
Màu đỏ



ぷちとまと  
プチトマト  
puchi-tomato



かぼちゃのにつけ  
南瓜の煮付け  
kabocha no nitsuke



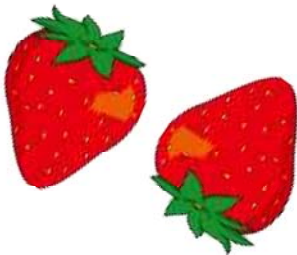
にんじん  
人参  
ninjin



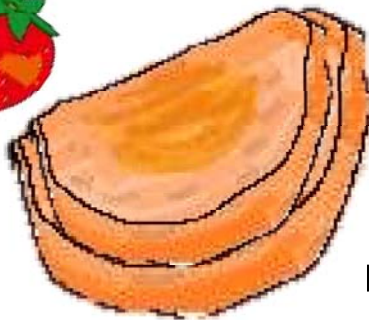
バナナ  
banana



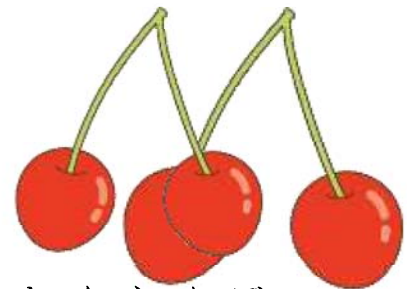
はつかだいこんのすづけ  
はつか大根の酢漬  
hatsuka-daikon no suzuke



いちご  
草莓  
ichigo



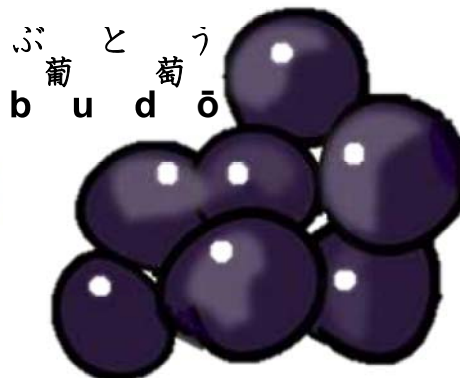
かき  
柿  
kaki



さくらんぼ  
サクランボ  
sakuranbo



りんご  
林檎  
ringo



ぶどう  
葡萄  
budou



オレンジ  
オレレンジ  
orenji

1-3

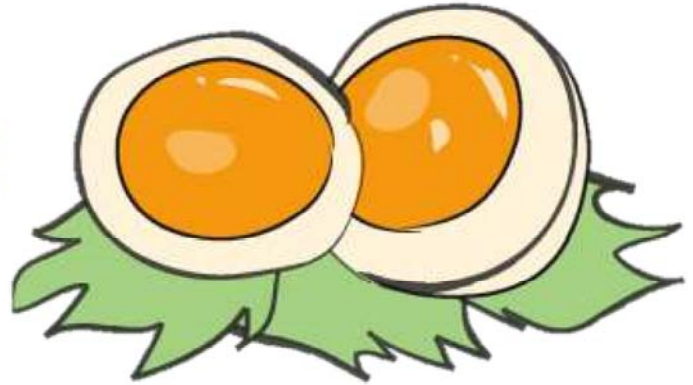
おべんとうばこに 入れるもの

装入便当盒里的各种饭菜 / Things you put into box lunch / Những món bỏ vào trong hộp cơm

きいろ  
黄色  
kiiro  
黄  
Yellow  
Màu vàng



たまごやき  
卵 焼 き  
tamagoyaki



ゆでたまご  
ゆ で 卵  
yude tamago



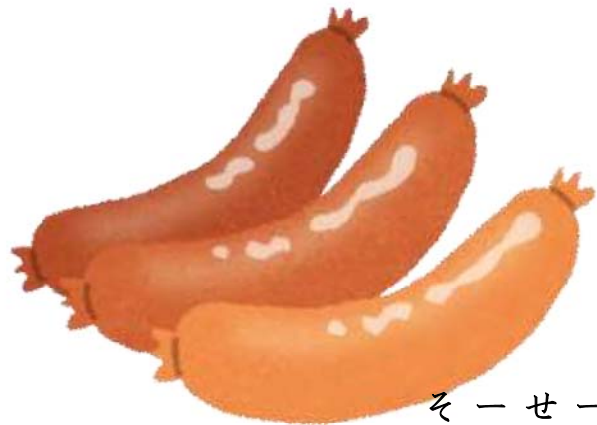
めだまやき  
目 玉 焼 き  
medamayaki



しゅうまい  
焼 売  
shūmai



はんばーぐ  
ハンバーグ  
hanbāgu



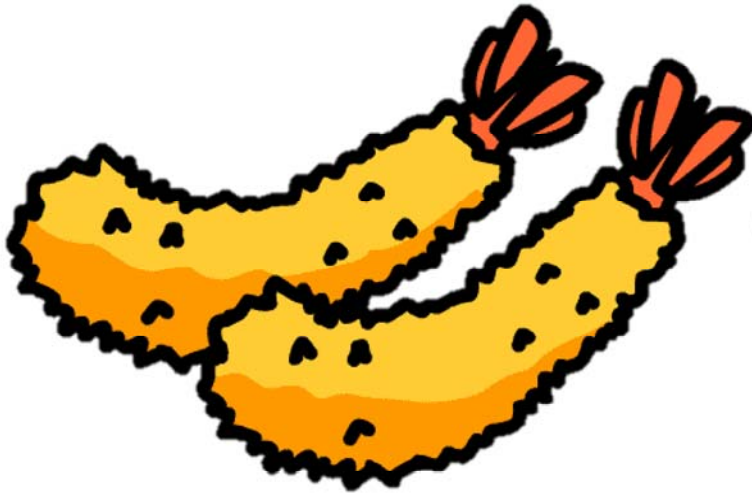
そーせーじ  
ソーセージ  
sōsēji



1-3

おべんとうばこに 入れるもの

装入便当盒里的各种饭菜 / Things you put into box lunch / Những món bỏ vào trong hộp cơm



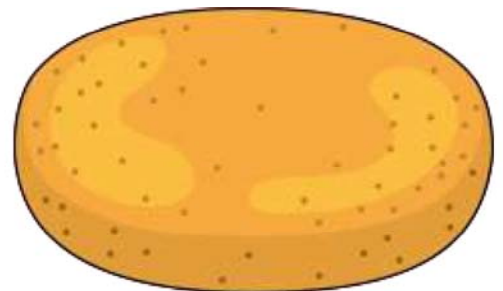
えびふらい  
エビフライ  
e b i f u r a i



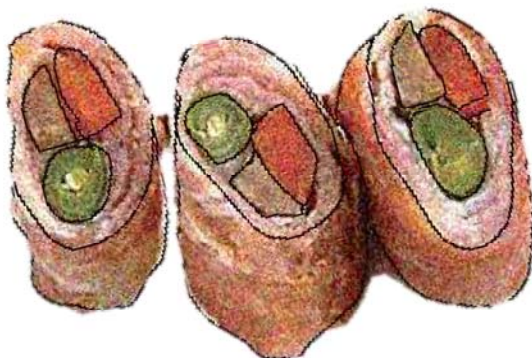
からあげ  
唐揚げ  
k a r a a g e



やきじゃけ  
焼 鮭  
y a k i j a k e



ころっけ  
コロッケ  
k o r o k k e



やさいのにくまき  
野菜の肉巻き  
y a s a i n o n i k u m a k i



ぼてとさらだ  
ポテトサラダ  
p o t e t o s a r a d a

2-1

お弁当(会話例) 弁当(情景对话例) Box lunch (sample dialogue) Cơm hộp (Hội thoại ví dụ/mẫu)

A: わあ、これ、おいしそうですね。見た目もかわいい！  
wā kore oishisō desune mitame mo kawaii

どうやって つくるんですか？  
dōyatte tsukurundesuka?

B: これ？ 簡単ですよ。ふつうのソーセージを買って来て、  
kore? kantan desuyo. futsū no sōsēji o katte kite

切込みを入れて、フライパンでやっただけです。  
kirikomi o irete furai pan de yaku dakedesu

A: そうなんですね〜。今度やってみます。ありがとうございます。  
sōnandesune. kondo yatteremimasu arigatō gozaimasu.

B: いいえ〜。どういたしまして。  
iie dōitashimashite.



み め  
見た目 外表/looks, appearance / vé bề ngoài  
かんたん  
簡単 簡単/easy/dễ dàng  
きりこ  
切込み 切/cuts / cắt khoanh (xúc xích)  
ふらいぱん  
フライパン 平底鍋 / frying pan / chảo rán  
こんど  
今度 下次 / next time / lần tới

A: Wow, it must be delicious and looks cute too.  
How did you make this?

B: This? It's easy. Just buy ordinary sausage and give them several cuts. Then cook them in frying pan. That's all.

A: I see. I would try next time. Thank you.

B: You're welcome.

どうやって つくるんですか。dōyatte tsukurun desu ka?  
そうなんですね。sōnan desu ne

こんど やってみます。kondo yatteremimasu.

ありがとうございます。arigatō gozaimasu.

いいえ、どういたしまして。iie dōitashimashite.

□て、□て、□ます。

じゃがいもを洗って、皮をむいて、切ります。

jagaimo o aratte kawa o muite kirimasu.

たまごを割って、混ぜて、だしを入れます。

tamago o watte mazete dashi o iremasu.

フライパンに油をひいて、焼きます。

furaipan ni abura o hiite yakimasu.

2-2


ちょうり どうし  
調理の動詞


动词 (烹饪) Verb (cooking) Động từ ( nấu ăn )


グループ1	グループ2
□□います → □□って □□ i ma su □□ tte	□□ます → □□て □ ma su □ te
□□ちます → □□って □□ chi ma su □□ tte	
□□ります → □□って □□ ri ma su □□ tte	グループ3
□□みます → □□んで □□ mi ma su □□ nde	□□します → □□して □ shi ma su □ shi te
□□びます → □□んで □□ bi ma su □□ nde	
□□にます □□んで □□ ni ma su □□ nde	きます → きて kimasu kite
□□きます □□いて □□ ki ma su □□ ite	します → して shimasu shite


 入れます  
いれます  
ire masu → □□ て


 混ぜます  
まぜます  
maze masu → □□ て

 洗います  
あらいます  
ara i ma su → □□ □□ て

 おきます  
mu ki ma su → □□ □□ て

 切ります  
きります  
ki ri ma su → □□ □□ て

 焼きます  
やきます  
ya ki ma su → □□ □□ て

 煮ます  
にます  
ni ma su → □□ て



A large, empty rounded rectangular box with a green border, intended for writing a memo. The box is centered on the page and occupies most of the vertical space below the header.