

# VOICE 英会話受講生からの便り

先生は日本語が、とても上手なので自分に合った勉強を、丁寧に教えてくれます。

御意見を原文のまま記載致しました。

英会話受講生 福島千佳



福島千佳さん

こんにちは。福島千佳です。5月から、英会話の勉強とJPVAスタッフさんのお手伝いをしていきます。日本の職場では、販売員をしていました。お客様は、外国の方も多く質問されても、答えることが出来ない事が多々ありました。伝える事が出来ない悔しさが、英語を学びたいと思ったきっかけです。外国に長期滞在する事が、初めてだったので、英会話の勉強

が出来き、一番は、安全で住みやすい、ダバオを親戚に紹介してもらいました。24時間体制でセキュリティガードもいるので女性一人でも安心して暮らせます。英会話は、午前中3時間(9時~12時)です。先生は、MKDの先生さん達です。日本語が、とても上手なので自分に合った勉強を、丁寧に教えてくれます。自分が学びたかったのが、会話と文法だったので、会話と文法と単語力を重視し、2ヶ月たった今では少しずつ英語で会話しながら授業をしています。最初は、話している事が、まったく理解出来なかつたのですが、何度も繰り返し聞くことで聞き取れるようになり、少しずつですが理解出来て、レベルアップしているように感じます。午後は、JPVAのスタッフさんのお手伝いです。6月に日本食のお弁当屋さん(やじろべえ)をOPENし、そこでお手伝いさせてもらっています。メニューは、おにぎり・牛丼・カレー・お好み焼き・などまだまだ沢山ありますが、毎日、沢山の人が買いに来てくれます。おにぎりとお好み焼きは、10ペ





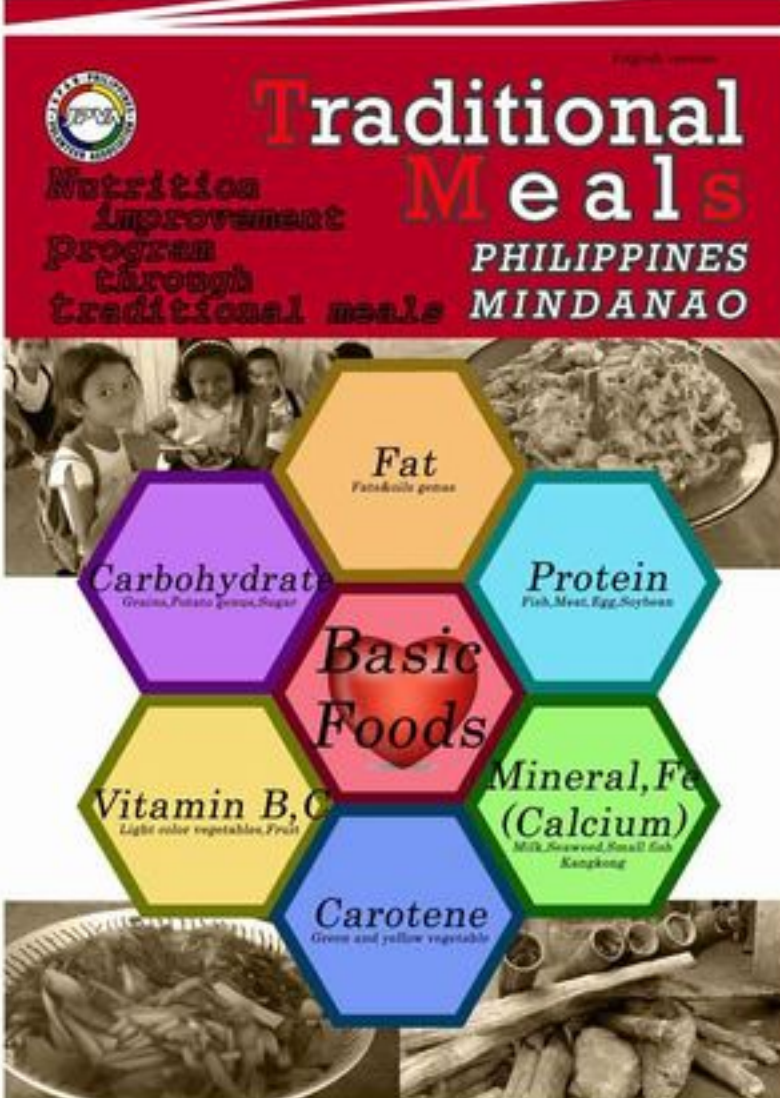
福島さんとチャレイド先生



ソなので学生さん達に大人気です。日本人の方も、安くて美味しい日本食を食べる事が出来て満足して帰られます。お手伝いする事で、毎日、現地の方と触れ合う事が多く、英語だけではなくタガログ語やビサヤ語も覚えられますので一石二鳥です。

## 伝統食を生かした栄養改善冊子のご紹介

<p>① OMELET BANANA HEART (TORTANG PUSO)</p>  <p>Preparation time: 30 minutes Cooking time: 20 minutes Serving: 6-8 persons</p> <p><b>Dietician Advice:</b> You can take this as a snack. Egg is rich in protein and vitamin B1 which is necessary for your child's growth.</p>	<p>② CHAYOTE LEAVES SALAD (SALAD NA DAHON SA SAYOTE)</p>  <p>Preparation time: 15 minutes Cooking time: 11 minutes Serving: 6-8 persons</p> <p><b>Dietician Advice:</b> Tomato is rich in lycopene. Lycopene has been reported to prevent cancer and stroke. Other antioxidants, large blood sugar in natural form, and reduce the risk of heart attack (especially for infants).</p>
<p>③ TARO WITH COCONUT MILK AND DRIED FISH (LUDANG)</p>  <p>Preparation time: 30 minutes Cooking time: 25 minutes Serving: 10 persons</p> <p><b>Dietician Advice:</b> Taro root is low calorie, and its starch and fat are rich in vitamins and Vitamin A. The fish and coconut milk are good sources of protein, fat and minerals. Combining them complements the nutrients available from each food source.</p>	



**Traditional Meals**  
Nutrition Improvement Program through Traditional meals  
PHILIPPINES MINDANAO

**Basic Foods**

- Fat (Pork, Bacon, Egg, Soybean)
- Protein (Fish, Meat, Egg, Soybean)
- Mineral, Fat (Calcium) (Milk, Soybean, Small fish, Kanihanga)
- Carotene (Green and yellow vegetable)
- Vitamin B, C (Light color vegetable, Fruit)
- Carbohydrate (Tomato, Potato, Green, Orange)

日本国際協力財団の助成を受け、伝統食を生かした栄養改善を八木真澄副会長の指導で取り組んでいます。調査・記録した伝統食に栄養的価値の説明を加えた冊子をまとめました。冊子は伝統食の写真、作り方、材料、分量などが記載されています。ご興味ご関心をお持ちの方は事務局までご一報ください。冊子を差し上げておられます。(但し英語版のみ)