



# アスンシオン通信

シーズン 2

日付: 2026 年 2 月 12 日 no.43

発行者: 田邊紘起

Hola a todos ! Como están?

寒い寒い日本の冬、皆さんは風邪をひくことなく元気に過ごしていますか。雪遊びができるほど雪が降っていますか？ パラ

グアイはサウナの中にいるようなジリジリとした暑さです。日本は冬本番ですが、パラグアイはその逆で夏本番です。

あと一ヶ月ほどで卒業式ですね。小学校6年間の思い出といえは、どんなことを覚えていますか？ 授業中や休憩時間を友達と一緒に過ごした時のことかな。私が小学生の時の一番の楽しみは「給食」でした。毎日おいしい給食だったので、午後の勉強も頑張ることができました。ということで、今回はパラグアイの小学生の昼ごはんについて紹介します。

## パラグアイの小学生の昼ごはん

先日パラグアイの小学校と交流する機会があり、パラグアイの文化を体験させていただいたり、授業を見せていただいたりしました。その中で、子供たちの昼ごはん（給食はないのでお弁当）が興味深かったのでまとめてみました。ちなみに、こちらの小学校は毎日が午前の部と午後の部に分かれた半日授業で、午前の部に通う子は朝7時から昼まで授業、午後の部に通う子は13時から夕方まで授業があり、給食はないので、ふだんは家で昼ごはんを食べます。ただ、授業の間の休憩時間におやつを食べる「メリエンダ」という習慣があります。日本の小学生から見ると、学校におやつを食べる時間があることにびっくりしてしまいますよね。今回の交流は半日ではなく丸一日だったので、パラグアイの

小学生たちも特別にお弁当を持ってきていました。そこで、許可をもらってお弁当の中身を見せてもらいました。

下の子はマカロニをケチャップにつけて食べています。おかずにはミラネッサ（チキンカツ）がたくさん入っていました。



マカロニ（左）とチキンカツ（右上）のお弁当（右下はケチャップ）

別の子のお弁当には、マッシュポテトとチキンを焼いたものがたくさん入っていました。主食のポテトがドン、おかずのチキンがドンという感じでシンプルなお弁当です。パラグアイは日本に比べて緑黄色野菜の種類が少ないため、毎食野菜を食べるという



たくさんのチキン（左）とたっぷりマッシュポテト（右）

習慣はないようです。下の子のお弁当は、とうもろこしチップスにオレンジジュースでした。



とうもろこしチップス（左）とオレンジジュース（右）

他に、タッパーにハンバーガーを入れてきている子やサンドイッチを入れて持ってきている子もいました。日本人のイメージするお弁当とはかなり様子が違って、昼ごはんというより、量が多いおやつという感じでした。

交流の中で、パラグアイの子供たちに日本の「おもち」をごちそうしました。1つは「きなこ味」、もう1つは「みたらし味」を用意しました。とても上出来で、美味しそうな仕上がりです。しかし、試食してもらおうと、みんな不思議そうな顔をしてフォークを置いてしまいました。そして、家から持ってきたポテトチップスなどのおやつを食べ始めました。どうやら日本人が好きな「もちもち食感」はパラグアイの人にはなじみがなく、しかも「おもち」そのものにはっきりした味がないので「美味しい」と感じなかったようです。パラグアイの子供が食べなかった残りの「おもち」は、我々日本人が美味しくいただきました。

「おもち」は不人気でしたが、意外と好評だったのが、「おもち」を巻くために用意した「やきのり」で、現地の子供たちは「のり」だけをパリパリ喜んで食べていました。「おもち」はこの国に行っても人気かなと思っていたので予想外でした。



ひとくちサイズに丸めたおもち。おいしそうなのにパラグアイでは不人気

今回はこちらの昼ごはんについて紹介しましたが、子供たちのお弁当を比べてみて、日本とパラグアイでは昼ごはんに対する考え方が違うのかなと感じています。食べているものや食べ方もちがったので、とても興味深かったです。

日本では、美味しくて温かくて、しかも栄養のバランスがよい給食を学校で食べることができるので、とても幸せなことだなと思いました。毎月献立を考えてくださっている栄養士さんや、調理したり運搬したりしてもらっている給食センターの職員さん達

に感謝の気持ちいっぱいです。パラグアイで給食のない生活をして、改めてそのありがたさがわかりました。

## タイトル写真について

「スターフルーツの木」

家の近くの木を見ていたら、見たことがない実を見つけました。この木は「スターフルーツ」という木で、その実を横に切ったらキレイな星の形になります。暖かい地域で育ち、日本では沖縄県などで見る事ができるそうです。

## スペイン語・グアラニー語ひとこと講座

No entiendo (ノ エンティエンド) : 分かりません。

相手の言うことが分からなかった時はこのように言います。やさしいパラグアイ人は、カタコトの英語や自分のスマートフォンのアプリを使って、分かりやすく伝えようとしてくれます。フレンドリーでありがたいです。

## 次回について

今回は「日本にあるスペイン語」を集めて紹介します。

Chao chao ! Hasta la próxima vez!