

ひとくちたべたら 一人間1年生のものがたりー



JICA海外協力隊
首藤 由佳



ある雨の日、カエルのDuduはタロ芋の葉の上でひるねをしていました。

夢の中で、Duduは人間になってサッカーを楽しんでいます。

Duduはずっと人間になりたいと思っていました。

だからDuduは葉っぱのベッドで寝るとき、こっそり神様においのりをしていました。





——もし人間になれば、

ドーナツを食べたいです。

そして学校で勉強をしたいです。

なんと言ってもサッカーをしたいです！

どうか人間にしてください。——って。





そんな思いが通じたのか、ある朝起きたらDuduは人間になっていました！

「やったー！これで毎日サッカーができる。ドーナツを好きなだけ食べるぞ。」





Duduが一人で遊んでいると、やさしい家族が声をかけてくれました。
その家族は、ひとりぼっちだったDuduをあたたかくむかえてくれました。
こうしてDuduは家族とくらし、学校に通うことになりました。

ドーナツはおいしくて、学校はとても楽しかったけれど、
人間になってみると大変なことばかり。

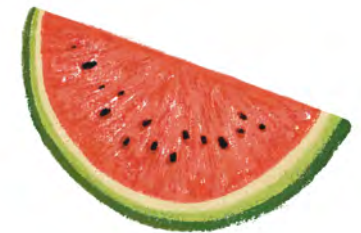


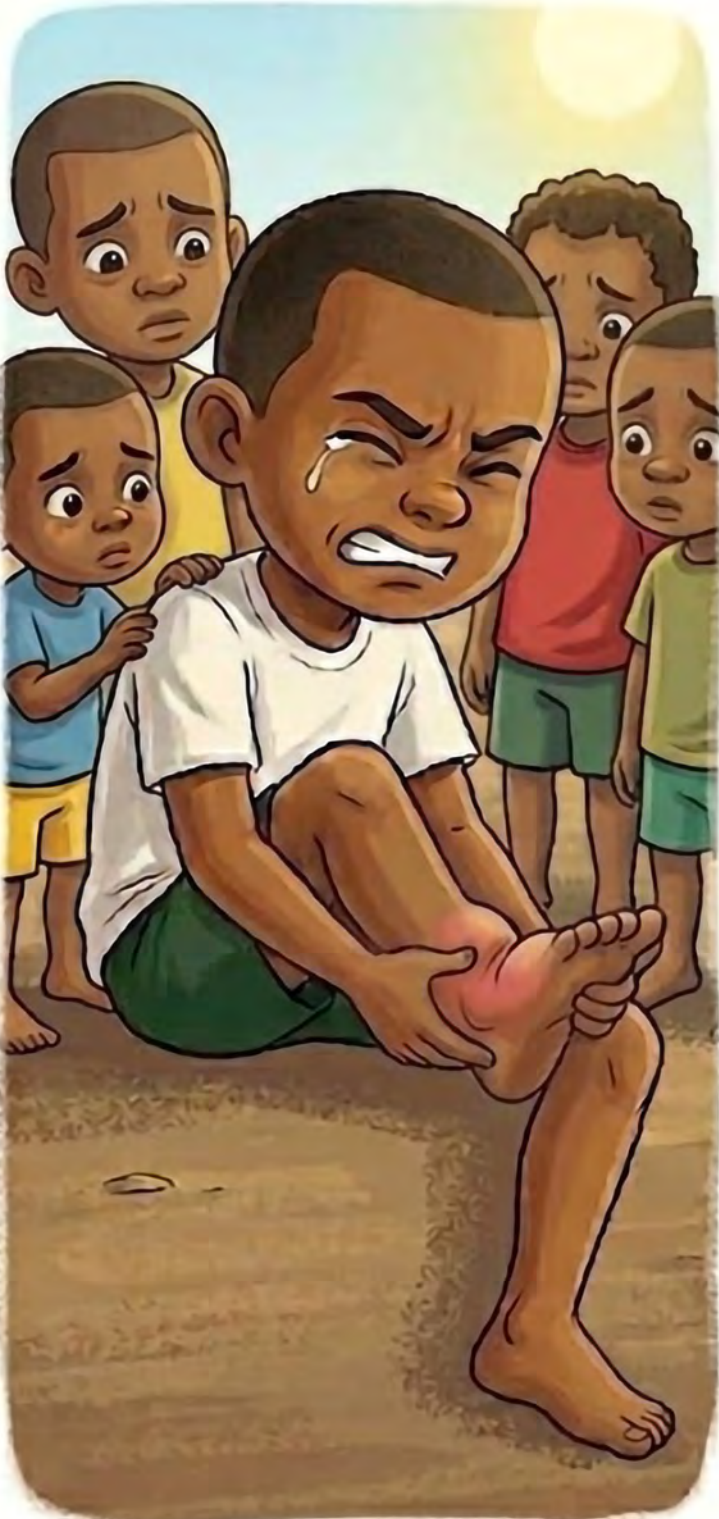


授業中は集中できずいつもねむたい。

サッカーをするとけがをしやすい。

すぐ病気になる。





——お姉ちゃんも弟も友達も、勉強も遊びも何でも上手にできるのに、
何でぼくはみんなみたいにできないんだろう。——

Duduは悲しくなって一人で泣きました。
でも、どうすればよいかわかりませんでした。





この日もDuduは元気がありません。それを見て、先生は言いました。

「Dudu、いつもあなたは授業に集中していないし、顔色が悪く見えるよ。栄養のあるものを食べていないから脳が働いていないんじゃないの？昨日、何を食べましたか？」

「朝も昼も夜も一人でドーナツを食べました。だってドーナツはあまくておいしいから！」

「そうか。ドーナツのように毎日一つのものばかりを食べているから、元気が出ないのかもしれないね。」





Duduはふしぎに思い、先生に聞きました。

「カエルは虫だけを食べるし、
イルカは魚ばかり食べている。
牛だって草しか食べていないよ。

なのに、どうして人間はドーナツだけじゃだめなの？」

「人間には、一つのものだけで健康に生きられる魔法の食べものはないんだよ。
だから、生きるためにはごはんも肉も野菜も必要なんだ。」



Diferencia entre animal no ema.



先生は説明を続けます。

「ごはんやパン、キャッサバは車を動かすガソリンみたいなものだよ。
Duduが走ったり、考えたりするための力になるんだ。

肉やテンペは、歯や髪の毛、筋肉、血など体をつくる材料になるんだ。

野菜や果物は病気にかからないように、Duduの体を守ってくれるよ。」



**Saida mak
“Ai-han grupu tolu”?**

Ai-han fó forsa



Ai-han haburas



Ai-han fó protesauun



「でも肉はかたいし、野菜は味がしなくておいしくない！」

「たしかに、やわらかくて甘いドーナツに比べたらそう感じるかもしれないね。
それは、Duduがまだ食べものの味を知らないからだよ。
世の中にある食べものには、ドーナツだけでは出会えない味がいろいろあるんだ。
例えば……





マンゴアの甘味

ライムの酸味

ゴーヤーの苦味

しおの塩味

トマトのうま味

おいしい料理ってね、こうした食べものの味が音楽みたいに組み合わせられて
できているんだ。」

そう言って先生はある絵を見せました。



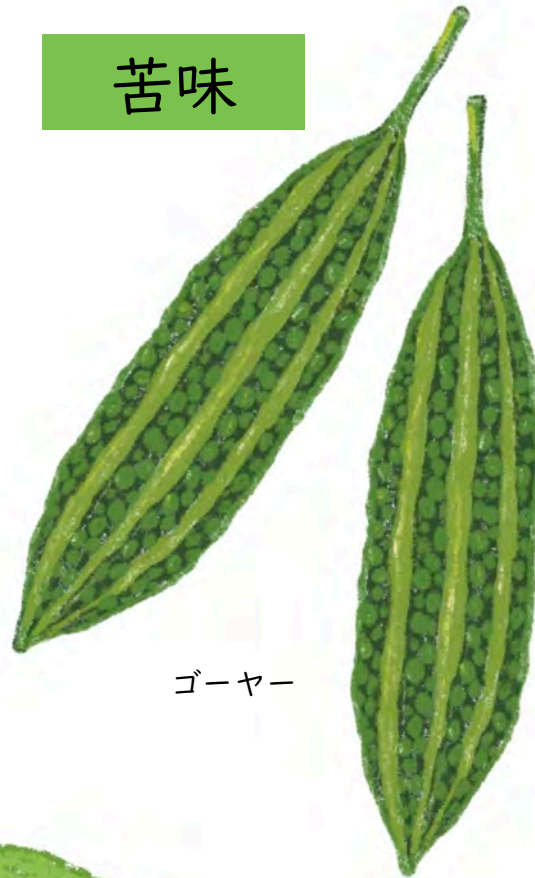
5つの味

甘味



マンゴー

苦味



ゴーヤー

塩味



しお

酸味



ライム

うま味



トマト

“うま味”って何？
うま味とは、料理を豊かにし満足感を与える深い味わいのことです。

「Dudu、これらは東ティモールの人がよく食べる料理だよ。」

「うわー！こんなにすごい料理、見たことないや！」

「よくかみしめて食べたら、東ティモール料理のかなでるハーモニーが聞こえてくるかもしれないよ。」

Duduは思いました。

——甘いものだけがおいしいと思っていたけど、東ティモール料理にはぼくがまだ出会っていないおいしさがあるのかもしれないな。——

Duduの心は大きくゆれました。でも、まだ気になることがありました。

「苦手なものもやっぱり食べなきゃいけないの？」





Tukir

Ai-manas

Sate

Ikan agusal

Fehuk midar no Ai-farina daan

Kafé Timor

Tempe ho Tomate

Salada

Ai-farina kukus

Kangkun ho Ai-dila funan

Budu tasi

Katupa

Batar fai

Ikan saboko

Na'an fahi midar siin

Hakmerik

Brinjela kiik Timor fila

Bifi

「Dudu、考えてみて。あなたはどんな風に毎日を生きてみたい？」

「ぼくは……ずっとサッカーをする人間にあこがれてきた。
だから、サッカーがうまくなるように毎日ボールをおいかけて生きたい。」

「わあ！とてもすてきな想いだね。
そのためには、まずは健康でじょうぶな体をつくらないといけないね。」







その夜、Duduはおそるおそる空芯菜のいため物をひとくち食べてみました。

——あれ？ニンニクのいいかおりがする。

空心菜ってこんな味なんだ。

パパイヤの花はほろ苦いけど、空心菜といっしょに食べるとおいしい。

一つの料理なのに、こんなにいろいろな味がするなんて！——

Duduは思いもよらないおいしさにおどろきました。

この経験をきっかけに、Duduは家族が食べているものに興味をもち、まねして食べるようになりました。





「お母さん、
どの料理もとてもおいしいよ。
一人でドーナツを食べるよりも、
家族といっしょに食べるとこんなにも楽しいんだね。
これからぼくは、食べたことのないものにも少しずつ挑戦するよ。」

しだいに、Duduの体は変化していきました。



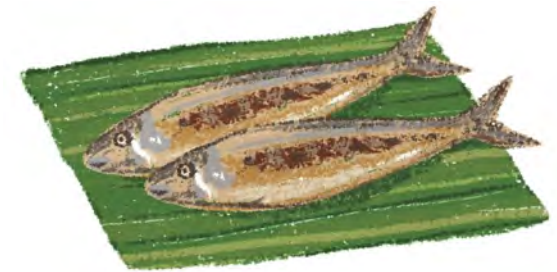


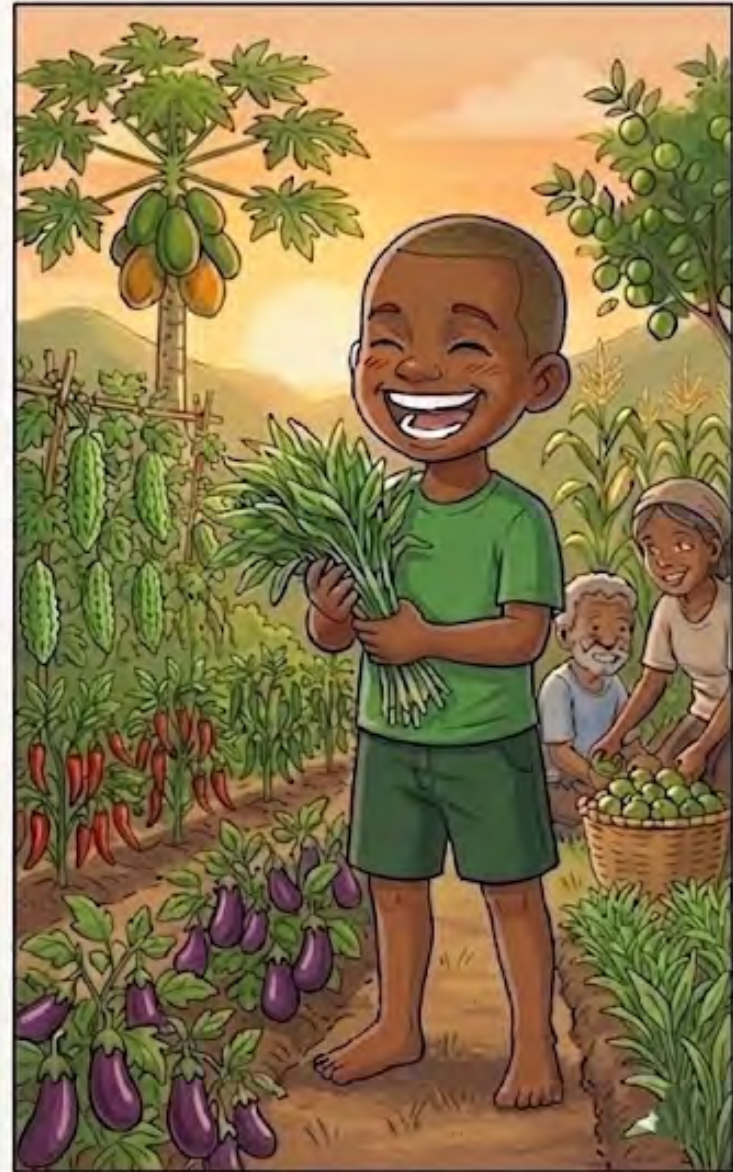
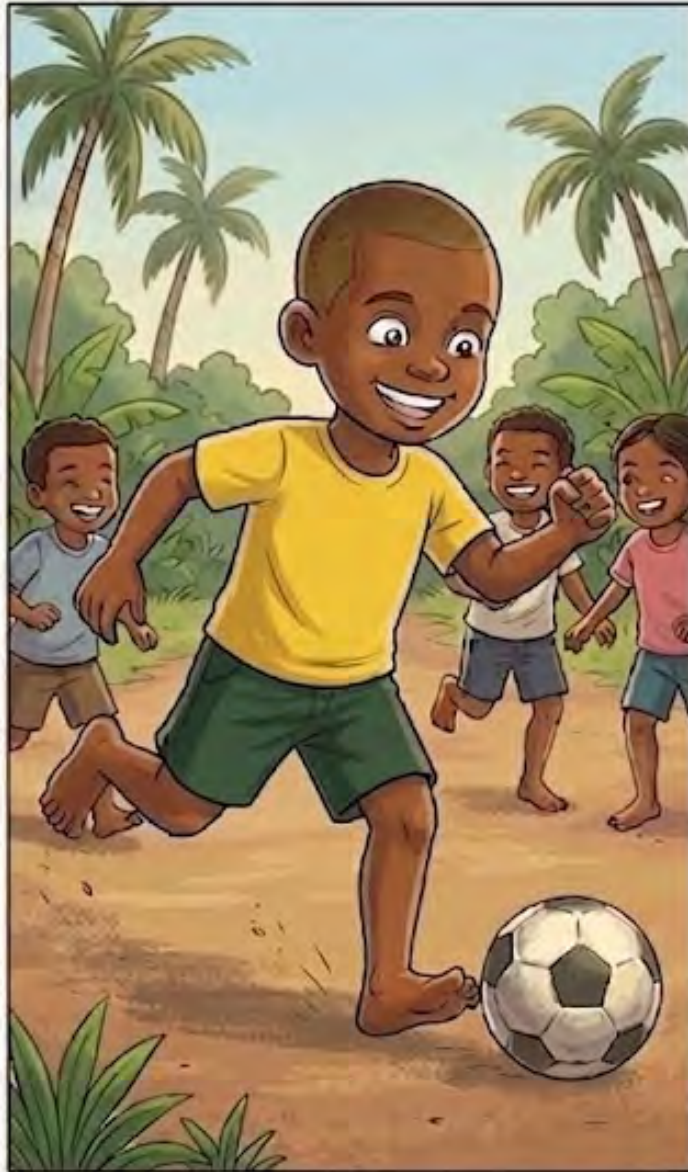
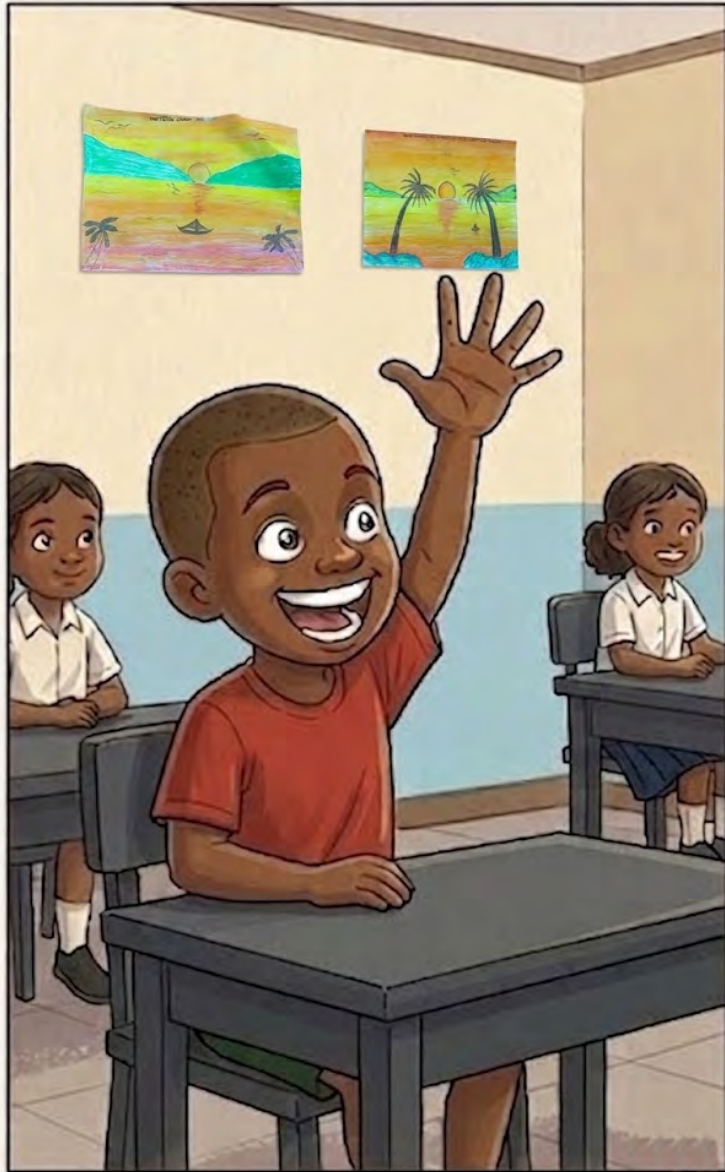


あんなにもねむたかった授業に集中できるようになりました。

けがをしにくくなりました。

病気にかかりにくくなりました。







Duduは学校で先生を見つけると、走って先生のところへ行きました。

「先生、ぼくわかったよ。

ぼくたちはみんな、食べたものでできているんだね。

だから、ぼくたちが大きく健康になるためには、いろいろな食べものから栄養をとることが必要なんだ！」





「すごいわ、Dudu！よくあなた自身で気づいたわね。」

「うん。ぼくは食べたことのないものにも挑戦したことで健康になった。
そのおかげで、できることが増えたよ。」

「Dudu、あなたの未来は、毎日の小さな積み重ねがつくっていくんだよ。
あなたの未来はこれからもっともっと広がっていくよ。」

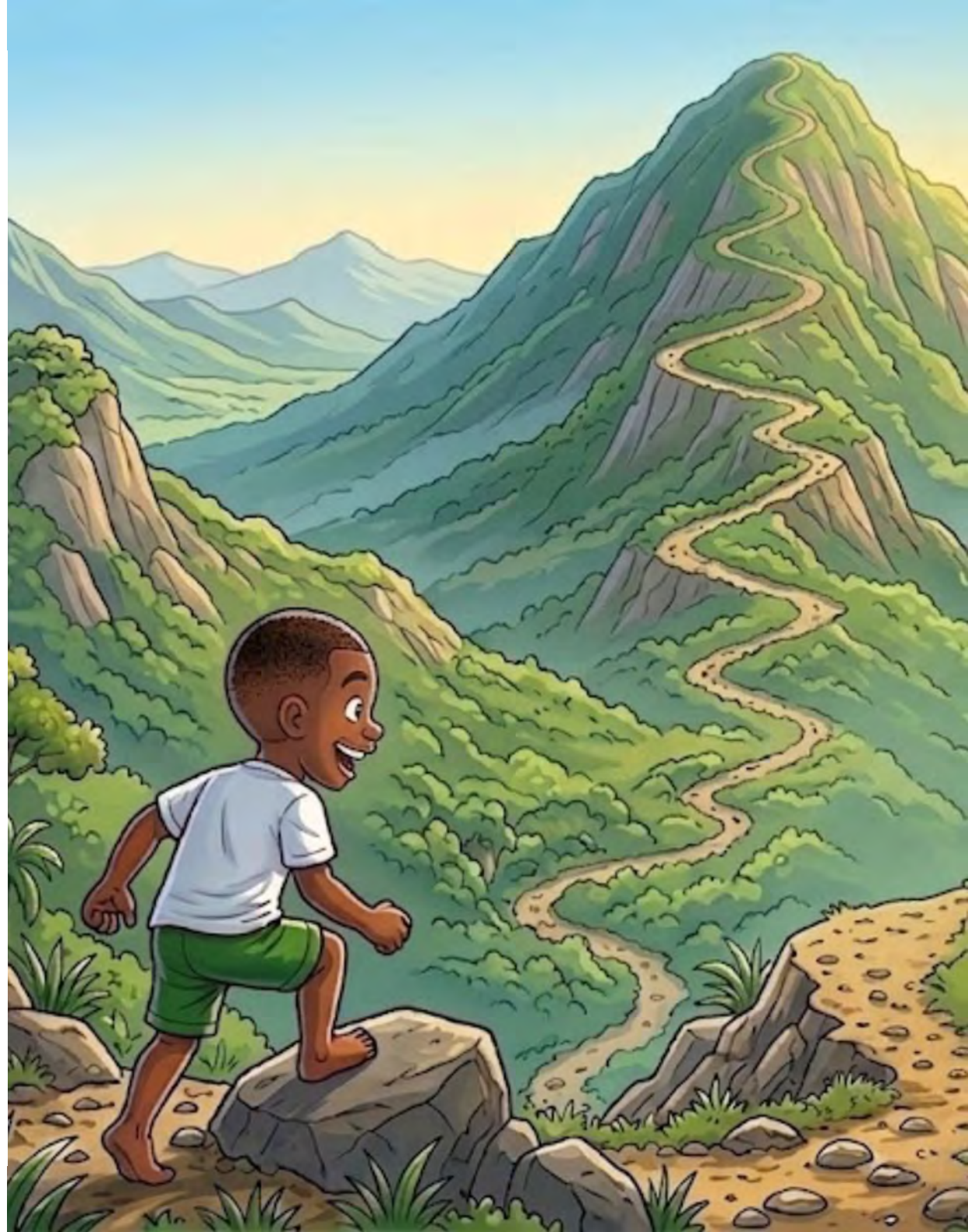
「はじめてのことばかりでいっぱいいっぱいだけど、
ぼくは人間1年生をせいいっぱい楽しむね。」





Data: 11 de maio de 2026
Disciplina: Saúde
Conteúdo: Vantagem fusi Matabisu

- Benefisio husi Matabisu mook mo
- Desvantagem bainhira lá Matabisu



「ところで先生、何でそんなにぼくの気持ちがわかるの？」

先生はニヤリと笑って言いました。

「私も昔カエルだったからよ。」

「えっ!？」







Hamutuk ita han, Hamutuk ita sai forte!

1. Hanoin fila fali istória

- **Tanbasá Dudu koko han kangkun maski nia la gusta?**
Ezemplu: Tanba Dudu admira jogadór tebe bola. Nune'e nia hatene hetan presiza ai-han sira ne'ebé la gusta mós atu halo isin forte.
- **Tuir ita-nia hanoin, saida mak di'ak ba ita atu han hamutuk ho ema seluk?**
Ezemplu: Bele hato'o agradese no sabor hahán nian ba ema ne'ebé te'in.

2. Aprende kona-ba Ai-han grupu tolu

Ai-han klasifika grupu tolu bazeia ba funsaun nutrisaun ba ita nia isin.

Ai-han fó Forsa

Fó enerjia atu estuda no halimar.



- Etu
- Paun
- Súpermi
- Ai-farina
- Talas

Ai-han Haburas

Fó proteína ba kresimentu.



- Ikan
- Na'an
- Mantolun
- Susubeen
- Koto, Tempe

Ai-han fó Protesaun

Proteje isin husi moras.



- Modo tahan
- Marungi
- Brinjela
- Tomate
- Ai-fuan

3. Sabor lima ida-idak iha ai-han

Aleinde ai-han iha istória, saida ai-han seluk bele representa sabor ida-idak?

Midar



- Hudi
- Buah naga
- Pateka

Siin



- Sabraka
- Sukaer
- Sarmalen
- Bilimbi

Moruk



- kafé
- Ai-dila tahan / funan

Meer



- Ikan maran

Umami



- Na'an
- Keiju
- Ikan

4. Komunika ho família



Saida mak ita sei hatete ba ita-nia família kona-ba buat ne'ebé ita aprende husi istória ne'e?

Ezemplu: Importante atu koko han ai-han ne'ebé nunca han. / Ita nia isin halo husi buat ne'ebé ita han. / Ha'u haree hetan hahán traditionál ne'ebé seidauk han.

Ha'u sei hatete ba ha'u-nia família katak:

.....

.....

5. Ita nia matabixu inklui buat tolu hotu husi “Ai-han grupu tolu”?

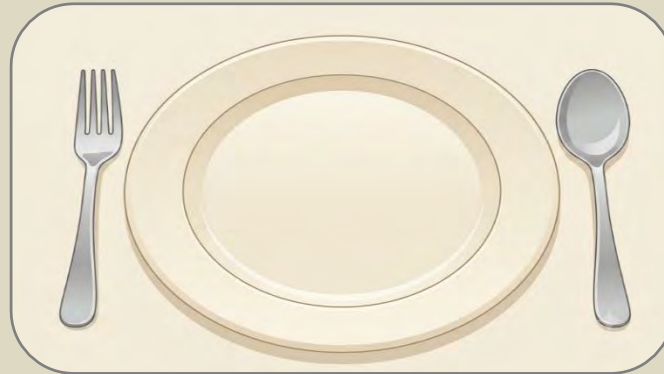
Atu han matabixu ajuda **hasa'e isin-nia temperatura**. No mós **halo enerjia no nutrisaun sai nakonu fali**.
Atu nune'e ita bele konsentra iha aula no halimar. Mai ita halo toman atu han matabixu atu hahú ita-nia loron.

Ohin matabixu ita han saida?

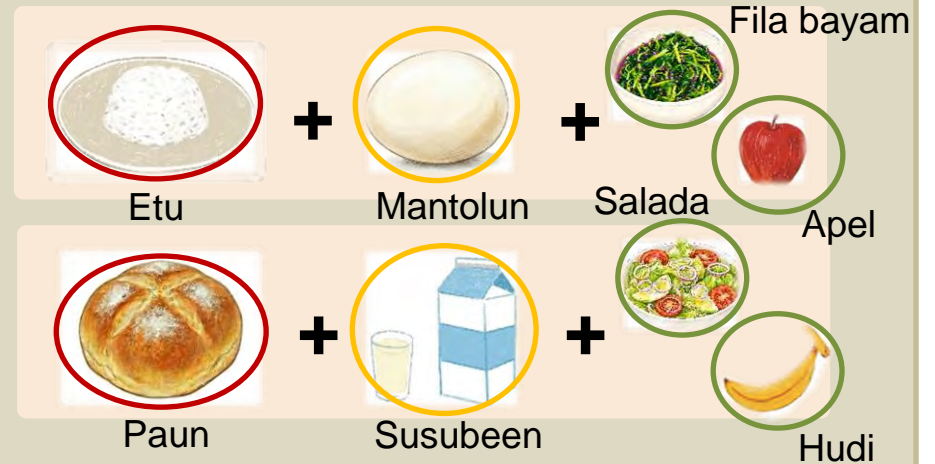
Mai ita dezeña, hafoin sirkula ai-han ho kór (mean, kinur no matak) ba knaar ida-idak. Mai ita haree se iha kór hotu.



Ha'u nia matabixu:



Ezemplu kona-ba kombinasaun matabixu.
-Atu ita bele prepara lalais Ai-han group tolu-



Atu lori ita-nia matabixu ba nivel tuirmai. -Saida mak ita sei halo se ita sosa etu ida ne'e?

Foto ida ne'e grupu ai-han ida-ne'ebé mak falta?



Resposta:

Ai-han Haburas.
Tanaba Ai-han fó Forsa (Etu no Súpermi) no
Ai-han fó Protesaun (Kangkun) mak iha.



Ai-han saida mak presiza aumenta ba foto ne'e
atu bele hadi'ak liután?



Ezemplu:

Hatama mantolun tanba Ai-han Haburas la iha.

Sasoro Marungi -Reseita matabixu hahú ohin liron-



Ingredientes

- Na'an karau 100g
- Liis mutin fuan 10
- Pimenta musan 10
- Masin kanuru han 1
- Du'ut morin 2
- Liis mean fuan 4
- Ai-lia fuan 4
- Foos manko 1
- Senoura fuan 1
- Fehuk ropa fuan 1
- Marungi matak liman 1

Maneira te'in

- 1 Iha kalan, koa na'an no fase tiha depois tau masin, liis mean, liis mutin, ai-lia, pimenta no du'ut morin. Depois kahur no hatama ba jeleira.
- 2 Dadeer, koa liis mean, liis mutin no ai-lia depois tau hamutuk ho mina ba taxu.
- 3 Tau na'an no sona to'o mean depois tau bee. To'o nakali, tau masin, depois tau foos.
- 4 Tau senoura, fehuk ropa no marungi.

Pancake senoura no hudi tasak -Reseita ba goza modo-



Ingredientes

- Trigu 100g
- Hudi tasak fuan 2
- Senoura fuan 1
- Mantolun fuan 1
- Susubeen kopu kiik 1
- Baking soda kanuru kiik ½
- Mantega ka Butter kanuru han 1
- Masin midar kanuru han 1

Maneira te'in

- 1 De'ut hudi halo dodok iha basia ida depois kahur hamutuk ho senoura parut, mantolun no susubeen. Depois kedok.
- 2 Aumenta trigu ho baking soda no kedok.
- 3 Tula tasu iha ahi, tasu manas ona, kose mantega / butter ba tasu laran. No suru adonan pancake kabuar tau ba tasu laran.
- 4 Depois tasak no mean, fila pancake.



Yuka Shudo

Escola Dominicana, Hera /
JICA海外協力隊 / 栄養士

私はこの絵本を通して、食には栄養をとること以外にも、たくさんの魅力があることを伝えたいと思います。おいしさがもたらす幸せ、東ティモール料理の奥深さ、そして家族と囲む食卓から生まれる心の豊かさ。それら一つひとつの中に、食の大切な意味があると感じています。また、私たちの体が、こうした日々の食によってつくられているということも、この物語に込めました。この絵本を読んでもくれた子どもたちが、さまざまな視点から食に興味をもち、健康な毎日を送るために、自分の行動を変えるきっかけになればうれしいです。



Rita Ili da Cruz

Naroman NPO / 栄養士

子どもたちは野菜が苦手なことが多い一方で、甘じょっぱいおやつは大好きです。そこで、普段食べているおやつに野菜を取り入れることにより、自然に野菜を食べてもらえるのではないかと考え、このレシピを思いつきました。病気から体を守るために、子どもたちにもっと野菜を食べてほしいです。



Ekobiatus maria da cruz

Uma Saudavel / 飲食店ディレクター

すべての東ティモールの皆さんへ、私からのメッセージです。健康な生活は、私たちの希望です。だからこそ、健康で生産的に生きられるよう、一緒に地域の食を工夫し、よりよい形で取り入れていきましょう。ありがとうございます。



Beatriz

Martin Alves

Escola Dominicana, Hera/
料理人

おかゆは私たちの体に力を与えてくれる朝食の一つです。



ひとくちたべたら —人間1年生のものがたり—

Printed on May 2026

Author : Yuka Shudo

Receipe : Rita Ili da Cruz

Beatriz Martin Alvel

Food Art Drawing : Diana Iskandar

Traditional Food : Uma Saudavel

This book is produced by the fund of JICA



From
the People of Japan

**JICA Timor-Leste
Data & Document page**

Digital version(PDF) of
this book is found from
this QR code.





2026年5月
Timor-Leste