



# عَالَم

ealam: アラーン  
モロッコの言葉で  
「世界」という意味

モロッコ通信 第4号  
2025年 3月  
発行者 才野 恵

## رمضان مبارك (ラマダン ムバラク)

日本はようやく寒さが和らいでいるころでしょうか。上福島小学校のみなさん、元気に過ごしていますか？モロッコでは、3月2日から「ラマダン」が始まりました。ラマダンは、モロッコの人たちが信じているイスラム教でとても大切な1か月です。この期間、日の出から日没まで（太陽が出ている間）食べ物や飲み物を口にしません。日本ではこれを「断食」といいます。

朝早く、太陽が出る前に、「フタール」と呼ばれる食事をとり、その後、日中は何も口にせずに過ごし、日没後の「イフタール」という食事で断食を終えます。ラマダンの間、人々はお祈りをたくさんして、家族や友人と過ごす時間を大切にします。また、困っている人を助けるなど、優しい心を持つことも大切だとされています。ラマダン中には、رمضان مبارك (ラマダン ムバラク: よいラマダンを!)とあいさつをします。

ラマダンの期間が終わると、みんなで楽しくお祝いします。ラマダンは、ただ食べるのをがまんするだけではなく改めていろんなことへ感謝の気持ちを持ったり、自分と向き合ったりするための大切な期間なのです。



ラマダンの時に食べるお菓子 “シュバキア”  
日本のかりんとうに似ていてとても甘いよ。



モスク  
1日5回お祈りする場所。



ラマダン中は学校の休みがなくなって、  
時間割も変わるよ。

 マクラ マグリビア デーツとハリラスープ

今回紹介するのは、ラマダンの時にはかかせない、デーツとハリラスープです。デーツは、ナツメヤシの実のことです。日没のお祈りの後に、デーツを食べて断食を終えるのが伝統です。デーツはとても甘くて、エネルギーもたっぷり！そして、その後に飲むのが、ハリラスープ。トマト、豆、お肉などいろいろな食材で作る、モロッコで人気のスープです。デーツもハリラスープもおなかにやさしく、そしておいしいです。ラマダン後は、家族で食事を楽しめます。

日中は水も飲んでいいんだ。

下 : ハリラスープ  
右下 : スーパーならぶデーツ  
右 : デーツ




6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。  
みなさんが上福に入学した時に出会ってから、もう6年が過ぎたということですね。たくさんの人に支えられながら、6年間で多くのことを学び、成長し、今を迎えることができていること、言葉では言い表せないくらい嬉しく思います。これからも、ずっと、あなた達を応援しています。  
また、世界のどこかで  
心から、おめでとう

