

目から鱗！これがニッポンの当たり前？

Đó là điều đương nhiên ở Nhật?

お腹がいっぱいなのになぜ食べる??

Vì sao no bụng rồi mà vẫn ăn??

日本人の家にお呼ばれたときに、お料理を出してもらったことはありますか？外国人の友人が訪ねてきたら、おいしい日本料理がたくさん準備されるかもしれません。皆さんは「もうお腹がいっぱいで食べられない」という時どうしますか？

日本人でお腹がいっぱいなのに、頑張って食べている様子を見たことがある人はいいますか？お腹がいっぱいなのに、頑張って食べるのはなぜなのでしょう。

Khi được người Nhật mời đến nhà, các bạn có từng được mời cơm không? Nếu mời bạn người nước ngoài đến nhà thì thường gia chủ sẽ chuẩn bị đồ ăn ngon của Nhật cũng nên. Các bạn khi thấy “đã no rồi không thể ăn được nữa” sẽ làm thế nào?

Các bạn có từng thấy việc người Nhật cho dù đã no nhưng vẫn cố gắng ăn không? Vì sao đã no mà lại vẫn cố gắng ăn như vậy?

「食べ物を無駄にしない」という考え

日本人の多くは「儉約」「もったいない」という考え方を持っています。

もったいないので、出された料理は残さず食べる、という考えがあるのです。

また作ってくれた人へ失礼のないように、という理由もあります。

レストランなどの外食では「食べられる量を頼む」「頼みすぎないようにする」という習慣もあります。

中国では日本と違って「残さず食べると失礼」という考え方があります。

中国以外の国でも同じ考え方の国があるかもしれません。

その理由は「残さず食べる＝足りなかった、満足ではない」ということだそうです。

しかし食品ロスが問題視されている現在では、中国でも「食べ残し文化」について警鐘がなされ、見直しがされているそうです。

Cách suy nghĩ “không lãng phí đồ ăn”

Nhiều người Nhật có cách nghĩ “tiết kiệm”, và “không phí phạm”.

Do có suy nghĩ không để phí phạm nên đồ ăn khi đã được đưa ra thì sẽ ăn hết không để thừa. Hơn nữa, cũng có lý do vì không muốn thất lễ với người đã bỏ công sức tình cảm làm thức ăn cho mình.

Khi đi ăn ngoài nhà hàng người ta cũng có thói quen chỉ “đặt món đủ ăn được” và “không đặt món thừa ra”.

Ở Trung Quốc có suy nghĩ “việc ăn không để thừa lại là thất lễ” khác với Nhật Bản. Cũng có thể suy nghĩ này còn có ở những nước khác ngoài Trung Quốc.

Lý do đó được hiểu như là “ăn không để thừa có nghĩa là không đủ và không thoải mái”. Tuy nhiên hiện nay do ý thức về vấn đề lãng phí thức ăn mà ở Trung Quốc cũng đã có tiếng chuông cảnh báo về “văn hoá ăn để thừa lại” và người ta cũng đang dần xem lại vấn đề này.

食品ロスが少ない日本

このような「儉約」の考え方があるにも関わらず、日本の一人あたりの食品ロスの量は決して少なくありません。

SDGs が世界でも重要視されている中、私たち一人ひとりが少しでも食品ロスを少なくするための意識を持ち、食品ロスを少なくしていくことが重要です。

では、日本では「儉約」の習慣があるにも関わらず、なぜ食品ロスが多くなってしまったのでしょうか。

Nhật Bản, quốc gia lãng phí thức ăn không phải ít

Cho dù có suy nghĩ “tiết kiệm” như vậy nhưng lượng lãng phí thức ăn của Nhật theo đầu người không hề ít chút nào.

Trong khi vấn đề SDGs (sustainable development goals- các mục tiêu phát triển bền vững” được cả thế giới quan tâm, thì từng cá nhân chúng ta cũng cần có ý thức giảm lãng phí thức ăn dù chỉ chút ít và coi trọng việc cố gắng để giảm lãng phí thức ăn.

Vậy, vì sao cho dù nước Nhật có thói quen “tiết kiệm” nhưng vẫn gây nhiều lãng phí thức ăn như vậy?

賞味期限 Thời hạn sử dụng

規格外製品 Sản phẩm ngoài tiêu chuẩn đã định

スーパーやコンビニの大量陳列 Trưng bày nhiều hàng hoá ở siêu thị và cửa hàng tiện lợi

「賞味期限」はおいしく食べられる期限で「食べられない」わけではないのですが、お店では賞味期限が切れている商品を置かないようにしています。

また「見栄え」の良さを消費者が求める傾向にあり、かたちの悪い野菜などは市場に出せず廃棄されてしまう、ということもあります。

“Thời hạn sử dụng” là thời hạn có thể ăn ngon của thực phẩm không có nghĩa là “không ăn được”, nhưng các cửa hàng thường không xếp thực phẩm đã hết hạn ra bán.

Hơn nữa, cũng có việc do người tiêu dùng thường có xu hướng đòi hỏi vẻ ngoài “ngon mắt, đẹp mắt” nên rau củ quả có hình thức xấu không được đem ra bán ngoài thị trường mà thường bị bỏ đi.

自分でできる「食品ロス」対策

上記のような事業系の食品ロスについては、法律ができたり様々な取り組みが広がり、食品ロスを少なくするように国も対策をしています。

では、私たちができる「食品ロス対策」はなんでしょうか。

Biện pháp tự mình làm được về “lãng phí thức ăn”

Về vấn đề lãng phí thực phẩm của các công ty như trên thì việc áp dụng luật pháp cũng đang được thực hiện rộng rãi, và cũng có quốc gia áp dụng các chính sách làm giảm lãng phí thực phẩm.

Vậy, chúng ta làm được điều gì liên quan tới “biện pháp tránh lãng phí thức ăn”.

外食では食べられる量を注文する

Khi đi ăn ở ngoài chỉ đặt số món ăn mình ăn được

最近では、「ハーフサイズ」や「ご飯少な目」などを設定しているお店も多いので、たくさん食べられない人は、「少な目をお願いします」と注文してみると良いでしょう。

Gần đây, cũng có nhiều cửa hàng có thực đơn “nửa cỡ” hay “lượng cơm ít”, với người không ăn nhiều được thì khi đặt món hãy nói “cho tôi đặt món với lượng ít thôi ạ” cũng sẽ có hiệu quả.

食材の保存方法を工夫する

Thực hiện phong phú các cách bảo quản thực phẩm

冷凍できるものは冷凍する、できるだけ傷みにくい方法で保存する、などできるだけ長持ちする方法で保存するようにしましょう。また賞味期限が近いものから先に使う、傷みそうな食材から先に使うなど、食材を使う順番も工夫することができます。

Bạn hãy thử cách bảo quản thực phẩm để được dài ngày, như cho vào ngăn đông với thực phẩm đông lạnh, cố gắng nhiều cách bảo quản thực phẩm để không bị hỏng. Hơn nữa có thể làm phong phú việc sử dụng thực phẩm theo thứ tự, như dùng thực phẩm gần hết hạn trước, hay dùng trước thực phẩm dễ hỏng.

食材を無駄にしない

Không để lãng phí thực phẩm

食品ロスの原因のひとつに「食べられる部分」まで捨ててしまっている、ということがあります。野菜の皮など、食べられるのに捨てられてしまっている部分が多いです。インターネットで検索すると、「野菜の皮」の部分を使った料理なども出てきます。

できるだけ食材を無駄にしないようにしましょう。

Một nguyên nhân của lãng phí thực phẩm là vứt mất cả “phần có thể ăn được”. Nhiều phần có thể ăn được như vỏ rau củ quả bị vứt bỏ. Nếu bạn tra cứu internet về “vỏ rau củ quả” sẽ thấy có thể làm được nhiều món ăn. Nếu có thể thì chúng ta cùng cố gắng tránh lãng phí thực phẩm nhé.

皆さんも少しでも「食品ロス」を減らすために、是非「儉約」の気持ちを持って、工夫してみてください！

Các bạn để có thể giảm “lãng phí thức ăn” dù chỉ một chút ít hãy thử làm công phu các cách và hãy có trong mình tinh thần “tiết kiệm” nhé!

未来へつなげる大切なヒント

Gợi ý quan trọng dẫn tới tương lai.

年末の大掃除をしよう

Hãy tổng dọn vệ sinh cuối năm nào!

2021 年も最後の月になりましたね。今年も大変なこと、楽しかったこと、色んなことがあったと思いますが皆さん、本当によく頑張りましたね。

新年を気持ちよく迎えるために、日本では年末に「大掃除」をする習慣があることを知っていますか？ 今月は大掃除について紹介したいと思います。

Tháng này là tháng cuối của năm 2021 rồi. Tôi nghĩ năm nay cũng là một năm các bạn gặp nhiều điều, nhiều khó khăn, cũng như nhiều niềm vui, các bạn đã thật sự rất cố gắng phải không ạ.

Để đón năm mới trong tâm trạng tốt nhất, các bạn có biết ở Nhật có thói quen “tổng dọn vệ sinh” vào cuối năm không? Bản tin tháng này xin được giới thiệu với các bạn về tổng vệ sinh này.

大掃除って何？

Tổng dọn vệ sinh là gì?

家の中にある不要な物を処分し、普段掃除していない箇所も含めて掃除することです。後回しにしてしまいがちな所をキレイにして新しい年を迎える準備をします！

Là việc vứt bỏ những đồ đạc không cần thiết trong nhà, và lau chùi dọn dẹp những nơi mà thường ngày không làm. Dọn sạch những nơi mà ta thường hay để lại sau cùng mới làm, để chuẩn bị đón một năm mới tới!

洋服の整理整頓をしよう

Hãy sàng lọc sắp xếp quần áo

日本に住んで、服も増えましたよね？ 一度、自分の持っている服を見直してみましょう。

①全ての服を出して「着ていない服」「着るかもしれない服」「着ている服」に分けます。

②着ていない服の中で、着ない服や穴が空いているもの・洗濯しても落ちずに汚いものは処分します。

※キレイだけど着ない服は、友だちに譲る、古着屋さんに引き取ってもらうのも良いです。

③着るかもしれない服について、いつ、どこで着るかを考え、「着ない服」「着る服」に分けます。

※1年以上着ていないもの、サイズが合わないもの、着ている姿を想像してワクワクしないものは着ない服と同じ扱いで OK

④着る服をキレイに畳んで戻します。

これでお気に入りの服だけが残し、スッキリするはずです！

Sống ở Nhật, chắc quần áo của các bạn tăng lên phải không? Hãy một lần xem lại quần áo mình đang có thử nhé.

①Đưa hết quần áo ra, và phân loại “quần áo không mặc” “quần áo có thể mặc” “quần áo đang mặc”.

②Trong số quần áo không mặc nữa, hãy bỏ những quần áo nào không mặc đến nữa hay quần áo có vết rách, hoặc có vết dơ không giặt sạch được nữa.

※Quần áo còn đẹp nhưng không mặc đến thì nhường lại cho bạn bè, hay đưa tới cửa hàng quần áo cũ cũng tốt.

③Với quần áo có thể mặc thì tính tới việc khi nào mặc, mặc ở đâu để lại phân loại tiếp “quần áo không mặc” và “quần áo mặc”.

※Với quần áo không mặc trên 1 năm, hay cỡ không vừa, hoặc có mặc vào thì cũng không có ấn tượng gì mấy thì có thể phân loại vào quần áo không mặc cũng được.

④Với quần áo mặc thì lại gấp gọn đẹp và cất đi. Như vậy chỉ còn lại quần áo mình thích và chắc chắn phòng ở sẽ gọn đẹp nhiều lên!

窓ガラスの掃除をしよう

Hãy lau chùi cửa kính sạch nhé

道具はシンプル！窓ガラス1枚に対し、濡れた雑巾1枚、乾いた雑巾1枚で十分です。

①濡れた雑巾で拭きます

②乾いた雑巾で拭きます

ポイントは、上から「コの字型」で拭いていくことです。窓の左上から真横に拭き、角にぶつかったら雑巾を下にずらして、左端まで戻る、そしてまた雑巾をずらして真横に拭く…と繰り返して拭けば漏れなく掃除できます。内側を掃除した後は、同じ雑巾で外側も拭きましょう。最後に使い古した雑巾や歯ブラシでサッシを掃除するのも良いでしょう。

Dụng cụ lau chùi rất đơn giản! Với 1 tấm cửa kính, bạn chuẩn bị một cái khăn lau ướt và một cái khăn khô là đủ.

①Trước hết lau bằng khăn ướt.

②Sau đó lấy khăn khô ra lau lại.

Điểm chú ý là, bạn hãy lau cửa theo hình “chữ コ” từ trên xuống nhé. Hãy lau ngang từ phía trên bên trái của cửa sổ, khi đụng đến góc cửa thì đưa khăn lau chuyển xuống phía dưới, lau cạnh bên trái cửa rồi quay lại, cứ như vậy đưa khăn lau ngang…lau đi lau lại sẽ lau sạch không sót chỗ nào. Sau khi lau xong bên trong cửa thì cũng làm như vậy với phía ngoài cửa. Cuối cùng dùng khăn lau cũ và bàn chải đánh răng để đánh cọ cũng có hiệu quả.

エアコンのフィルターを掃除しよう

Hãy lau rửa tấm lọc không khí của máy điều hoà

エアコンの中を見たことがありますか？一度も掃除をしたことがなければ、埃だらけになっているはずです。掃除機やブラシを使って、初めてでもできるお手入れを紹介します。

①エアコンの前面カバーを外す

②フィルターを外す

③掃除機でフィルターの埃を吸い取る

※掃除機がない場合は大きい埃を手でとるだけでも OK

④お風呂場でブラシを使ってこびりついた汚れを落とします

⑤乾かした後に、フィルターをエアコンに付け直します

機械に触るのが不安な人は会社や組合の人に相談して、挑戦してみましよう。

Các bạn đã từng nhìn bên trong máy điều hoà chưa? Nếu chưa từng lau chùi một lần nào thì chắc chắn toàn là bụi bám. Xin được giới thiệu với các bạn cách lau chùi dù mới làm lần đầu tiên cũng làm được bằng việc dùng máy hút bụi và bàn chải.

①Tháo bỏ tấm che phía mặt trước của máy điều hoà

②Tháo tấm lọc không khí ra

③Dùng máy hút bụi để hút bụi bám trên tấm lọc

※Nếu không có máy hút bụi thì có thể dùng tay gỡ các lớp bụi bám trên tấm lọc

④Trong nhà tắm dùng bàn chải đánh bụi còn bám chặt

⑤Sau khi để khô, lắp lại tấm lọc khí lên máy điều hoà

Nếu bạn nào thấy không an tâm khi tự tháo lắp máy thì trao đổi với công ty hay nghiệp đoàn và thử làm nhé.

他にも、冷蔵庫の中、お風呂場など掃除したい箇所が見つかる人もいます。リストアップして、毎週末少しずつ進めていくと、爽やかな 2022 年を迎えられますよ！ お部屋をキレイにして良い年を迎えてください！

Ngoài ra, cũng có thể có người thấy nhiều nơi muốn lau dọn như trong tủ lạnh, trong khu vực nhà tắm. Các bạn lên một danh sách rồi cứ cuối tuần lại thực hiện ít một thì sẽ có thể đón năm mới 2022 một cách khoan khoái được rồi! Làm cho phòng ở của mình thật sạch đẹp để chào đón năm mới tốt lành nha các bạn!

何よりも 何んも bắt cứ điều gì

安全最優先 AN TOÀN ưu tiên hàng đầu!

安全チェックテスト Bài kiểm tra quản lý an toàn

今月はチェックテストで1年を振り返りましよう

Tháng này, chúng ta cùng xem lại năm qua bằng bài kiểm tra sau nhé

問題 Câu hỏi

1. ○か×で教えてください。 Hãy trả lời bằng việc đánh dấu ○ hoặc ×

①近年、実習生の労働災害は減少傾向だ

Những năm gần đây, tình hình tai nạn lao động của thực tập sinh (TTS) có xu hướng giảm đi.

②安全に作業するより速く作業する方が大切だ

Làm nhanh công việc quan trọng hơn là làm một cách an toàn

③保護具着用の規則があったが、安全だと思ったので保護具を着用しなかった

Dù có quy định về việc mặc đồ bảo hộ, nhưng nghĩ là an toàn rồi nên không mặc đồ bảo hộ.

④作業に慣れた頃、油断して事故にあう実習生が多い

Nhiều TTS khi quen với công việc thì dễ chủ quan và gặp tai nạn

⑤分からないことがあったが、指導員が忙しそうだったので自分の判断で作業した

Dù có điều không hiểu nhưng thấy người hướng dẫn bận rộn nên tự mình làm theo cách của mình

⑥日本で学んだ安全知識は母国で役に立たない

Những kiến thức về an toàn học được ở Nhật không có ích ở quê hương mình

⑦現在、日本の労働災害死亡者数は、1960年代の1/6に減少した

Hiện nay, con số tai nạn thương vong trong lao động ở Nhật đã giảm xuống 1/6 so với những năm 1960

⑧自分の作業にどんな危険があるか知ることは、事故の予防に大切だ

Việc biết những nguy hiểm nào có trong công việc của bản thân sẽ rất quan trọng để phòng tránh tai nạn

⑨実習生が事故を起こすと、会社の責任となることがある

Khi TTS gây ra tai nạn thì cũng có khi trách nhiệm đó thuộc về công ty

⑩事故にあわないことは、自分だけでなく母国の家族にとっても大切だ

Việc không gặp tai nạn rất quan trọng không chỉ với bản thân mà còn rất quan trọng với gia đình ở quê hương

2. 以下の「現場の日本語」と「標識」の意味を教えてください

Hãy cho biết ý nghĩa bằng tiếng Nhật của những “từ tiếng Nhật tại công trường” và “biển hiệu” sau

①やめろ／ストップ！ ②するな！ ③だめ！ ④さわるな！ ⑤どけ！

3. 以下の質問に教えてください。 Hãy trả lời những câu hỏi sau

①建設業や製造業で多い死傷災害の原因を3つ教えてください

Hãy trả lời 3 nguyên nhân gây tai nạn thương vong nhiều trong ngành xây dựng và ngành chế biến

②KY とは何の略ですか？ KY là viết tắt của chữ gì?

③5Sとは何ですか？ 5S là gì?

④5Sの目的は何ですか？ Mục đích của 5S là gì?

※2021年度のKIZUNA通信「何よりも安全最優先」より確認ができます。該当の月を記載するので、是非復習してみてください。

※Các bạn có thể kiểm tra trong các bản tin năm 2021 mục “Hơn bất cứ điều gì An Toàn là ưu tiên hàng đầu” Chúng tôi ghi lại bản tin số tháng tương ứng với các câu trả lời đó, các bạn hãy ôn tập lại nhé.

解答と説明 ĐÁP ÁN VÀ GIẢI THÍCH

1. 解答 ĐÁP ÁN

① × : 大きく増加している(1月号) Tăng lên rất nhiều (số tháng 1)

② × : 安全は何より大切だ(2, 11月号) An toàn là điều quan trọng trên hết (số tháng 2, tháng 11)

③ × : 保護具はいつも正しく着用する(2, 11月号) Đồ bảo hộ luôn phải mặc đúng (số tháng 2, tháng 11)

④ ○: (6月号) (số tháng 6)

⑤ ×: 事故や不良品をつくる原因になるので、自分の判断で作業をしてはいけない (6月号)

Không được làm theo cách của riêng mình vì có thể là nguyên nhân gây tai nạn hay làm hàng hỏng (số tháng 6)

⑥ ×: 母国でも役に立つ(8月号) Cũng có lợi ích ở quê hương (số tháng 8)

⑦ ○: (8月号)(số tháng 8)

⑧ ○: (9月号)(số tháng 9)

⑨ ○: (11月号)(số tháng 11)

⑩ ○: (11月号)(số tháng 11)

2. 解答(3月号)Đáp án (số tháng 3)

①やめてください hãy dừng lại ②しないでください không được làm ③してはいけません/よくないです cấm làm/ không tốt

④さわらないでください không sờ ⑤どいてください hãy tránh ra

3. 解答 Đáp án

①墜落・転落、はさまれ・巻き込まれ、転倒(4,5月号) Rơi ngã từ trên cao, bị kẹp bị cuốn vào, trượt ngã (số tháng 4, tháng 5)

②Kiken Yochi (危険予知: 危険を予知し事故を予防する)(9月号)

Dự báo nguy hiểm: việc đề phòng tai nạn và cảnh báo nguy hiểm) (số tháng 9)

③整理(Seiri)、整頓(Seiton)、清掃(Seiso)、清潔(Seiketsu)、躰(Sitsuke)(10月号)

Sàng lọc (Seiri), Sắp xếp (Seiton), Sạch sẽ (Seiso), Sẵn sóc (Seiketsu), Sẵn sàng (Sitsuke) (số tháng 10)

④例)安全で効率的な職場をつくること(10月号) Ví dụ: Mục đích là tạo nên nơi làm việc an toàn hiệu quả (số tháng 10)