

# My Ramadan Diary

わたしのラマダーン<sup>にっき</sup>日記



Name <sup>なまえ</sup> (名前) :

Age <sup>ねんれい</sup> (年齢) :

◇ 今年は、西暦 \_\_\_\_\_ 年、ヒジュラ暦では、 \_\_\_\_\_ 年です。今年の  
ラマダーンは、 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日の \_\_\_\_\_ 曜日に、始まりました。

◇ 今年、私は、断食します（目標 \_\_\_\_\_ 日間） / 断食しません。

◇ 今年、私の \_\_\_\_\_ 回目の断食です。

### ラマダーン前のわたしの気もち

わくわく？ドキドキ？ラマダーンが始まるまえの気もちをかいてみよう！

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ことし  
今年のラマダーンの目標

おぼえたいスーラ

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 



おぼえたいドゥアー

- 
- 
- 
- 
- 



がんばりたいこと

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

ラマダーン<sup>ちゅう</sup>中の善行<sup>ぜんこう</sup>（よい行い<sup>おこな</sup>）は、  
いつもよりたくさんのごほうびがもらえるよ！  
いいことをたくさんしよう！

# ラマダーン<sup>ちゅう</sup>中<sup>こうさく</sup>の工作プラン

ラマダーン<sup>ちゅう</sup>中<sup>こうさく</sup>にやってみたい工作をかんがえてみよう！

おも<sup>おも</sup>思<sup>おも</sup>いついたアイデアを、丸<sup>まる</sup>の中<sup>なか</sup>に書<sup>か</sup>いてね！

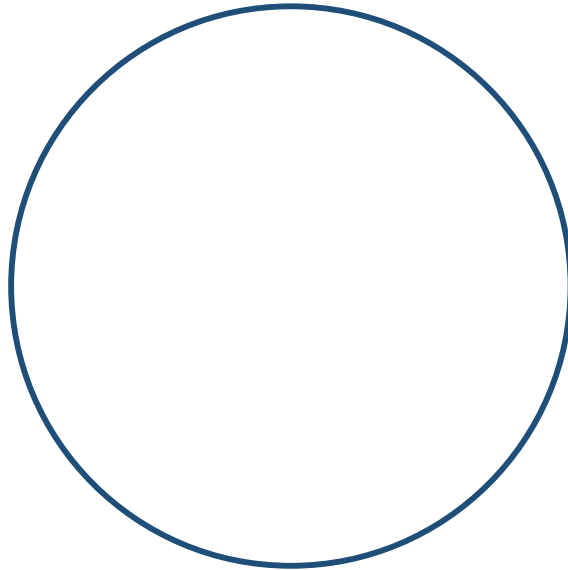
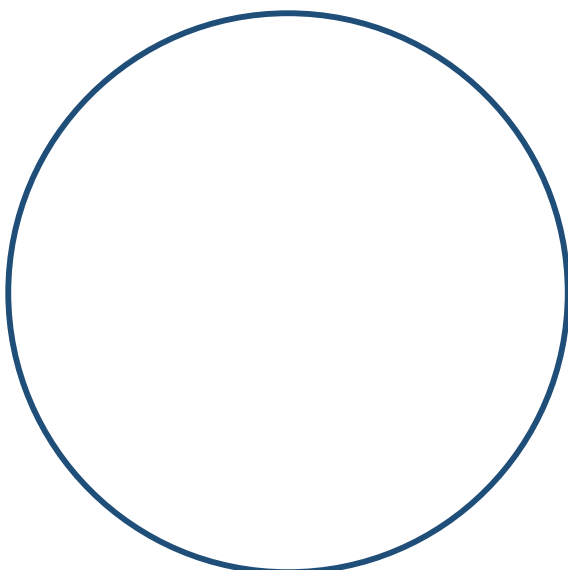
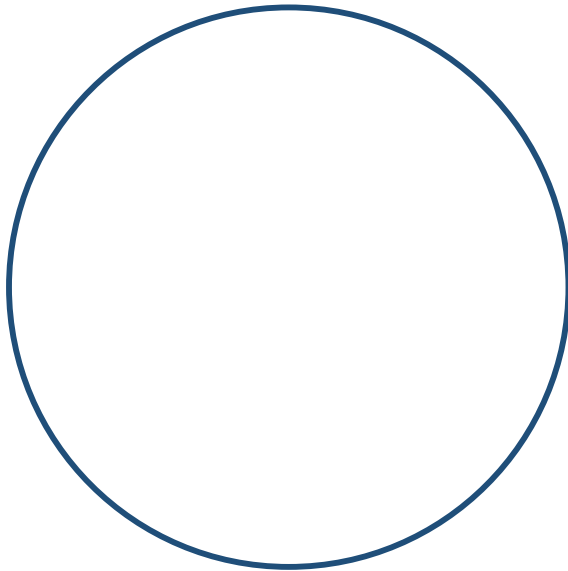
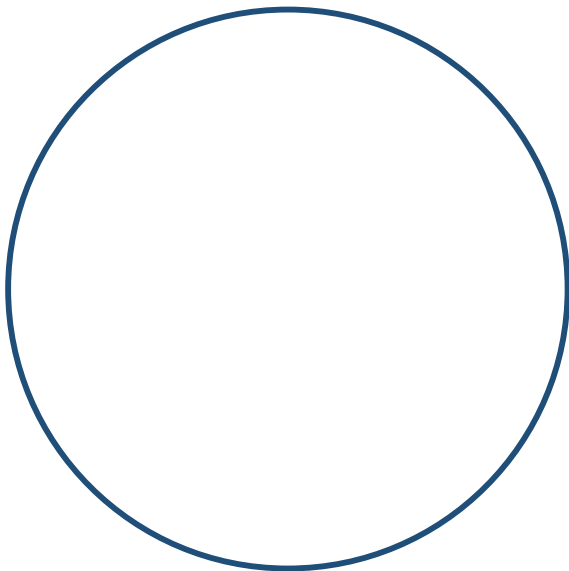
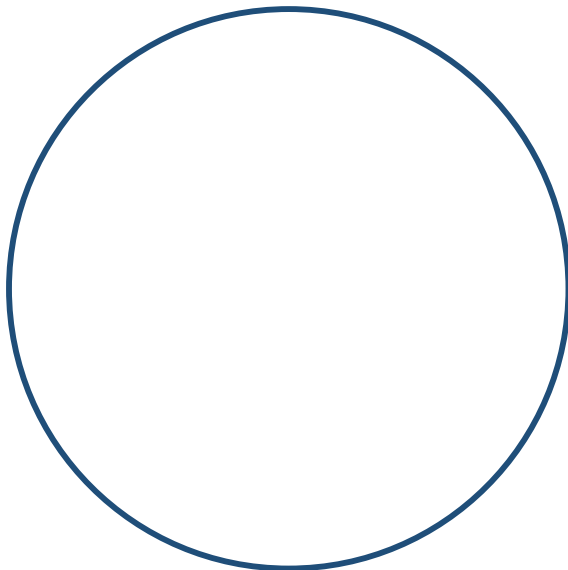
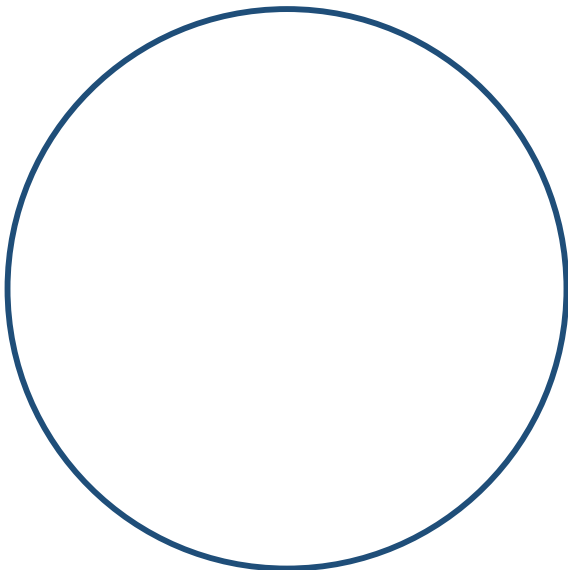


(れい)

ラマダーン・ランタン

<http://bit.ly/15Jf2ty>





わたしの<sup>こうさく</sup>工作

ラマダーン<sup>ちゅう</sup>中にじっさいに<sup>つく</sup>作ったものを、ここに<sup>か</sup>書こう！

作ったもの：

作った日：

写真をはってね！

作ったもの：

作った日：

写真をはってね！

**ラマダーン<sup>ひとくち</sup>一口メモ**：ラマダーンは、この世界にクルアーンが下された月です。ラマダーン中は、天国のとびらが開かれ、地ごくのとびらが閉じられます。そして、シャイターン（悪魔）たちがくさりでつながれます。

作ったもの：

作った日：

写真をはってね！

作ったもの：

作った日：

写真をはってね！

**ラマダーン<sup>ひとくち</sup>一口メモ**：ラマダーン<sup>ちやう</sup>中は、ぎむの<sup>おこな</sup>行いのごほうびが、いつもの<sup>ばい</sup>70倍になります。1回<sup>かい</sup>お祈り<sup>いの</sup>をただけで、70回<sup>かい</sup>お祈り<sup>いの</sup>したのと同じ<sup>ぜんこう</sup>ポイントがもらえます！善行<sup>ぜんこう</sup>ポイントをふやす<sup>ふつこう</sup>絶好のチャンスです！

作ったもの：

作った日：

写真ははってね！

作ったもの：

作った日：

写真ははってね！



**ラマダーン・ロメモ**<sup>ひとくち</sup>：戦い<sup>たたか</sup>のときに自分をまもる道具<sup>どうぐ</sup>を「盾（たて）」といいます。断食<sup>なんじき</sup>は「盾（たて）」です。断食<sup>なんじき</sup>をすると、断食<sup>なんじき</sup>が「盾（たて）」となって、私たち<sup>わたし</sup>を地ごく<sup>じごく</sup>の炎<sup>ほのお</sup>から守<sup>まも</sup>ってくれます。

作ったもの：

作った日：

写真<sup>しゃしん</sup>をはってね！



## ラマダーンのクッキングプラン

ラマダーンの断食<sup>だんじき</sup>のあとの食事<sup>しょくじ</sup>をイフタールというよ。

みんなもイフタールの食事<sup>しょくじ</sup>をつくってみよう！

かんたんにできるものもたくさんあるから、しらべてみてね！

(こどもレシピのサイト：<http://muslimkidscooking.seesaa.net/>)

した<sup>した</sup>に、つく<sup>つく</sup>てみたいものを書きこんでね！



(れい)

料理<sup>りょうり</sup>の名前<sup>なまえ</sup>：ピザ

材料<sup>ざいりょう</sup>：強力粉<sup>きょうりき</sup>、砂糖<sup>さとう</sup>、塩<sup>しお</sup>、ドライイースト、オリーブオイル、玉ねぎ<sup>たまねぎ</sup>、ピーマン、トマト、ツナ、チーズ

作り方<sup>つくかた</sup>：P. 25



料理<sup>りょうり</sup>の名前<sup>なまえ</sup>：

材料<sup>ざいりょう</sup>：

料理の**名前**：

材料：

料理の**名前**：

材料：

料理の**名前**：

材料：

料理の**名前**：

材料：

## わたしの料理

ラマダーン<sup>ちゅう</sup>中、じっさいに作ったものを、ここにしよう！

作ったもの：

作った日：

感想：

写真をはってね！

作ったもの：

作った日：

感想：

写真をはってね！

**ラマダーン<sup>ひとくち</sup>一口メモ**：断食<sup>だんじき</sup>は、食<sup>た</sup>べることをがまんするだけではありません。断食中<sup>だんじきちゅう</sup>は、悪いものを見たり、聞いたり、話<sup>はな</sup>したりすることもやめましょう。誰<sup>だれ</sup>かに悪いことをされたら、「私<sup>わたし</sup>は断食<sup>だんじき</sup>しています。」とかえしましょう。

作ったもの：

作った日：

感想：

写真<sup>しゃしん</sup>をはってね！

作ったもの：

作った日：

感想：

写真<sup>しゃしん</sup>をはってね！

**ラマダーン<sup>ひとくち</sup>一口メモ**：断食<sup>だんじき</sup>をすると、おなかがすきますね。でも、世界<sup>せかい</sup>には、何日<sup>なんにち</sup>も食べられずにいる人<sup>ひと</sup>たちがたくさんいます。イフタールの時間<sup>じかん</sup>になったら食べられることに對してアッラーへの感謝<sup>かんしやう</sup>の氣もちをわすれないようにしましょう。

作ったもの：

作った日<sup>ひ</sup>：

感想<sup>かんそう</sup>：

写真<sup>しやしん</sup>をはってね！

作ったもの：

作った日<sup>ひ</sup>：

感想<sup>かんそう</sup>：

写真<sup>しやしん</sup>をはってね！

**ラマダーナー口メモ**<sup>ひとくち</sup>：イフタールの時間に食べすぎないように気をつけましょう。預言者様（サッラーフ アライヒ ワッラム）は、おなかの3分の1は食べ物に、3分の1は飲み物に、3分の1は息をするためにあけておきなさい、とおっしゃいました。

作ったもの：

作った日：

感想：

写真をはってね！



## ラマダーンのかざりつけ

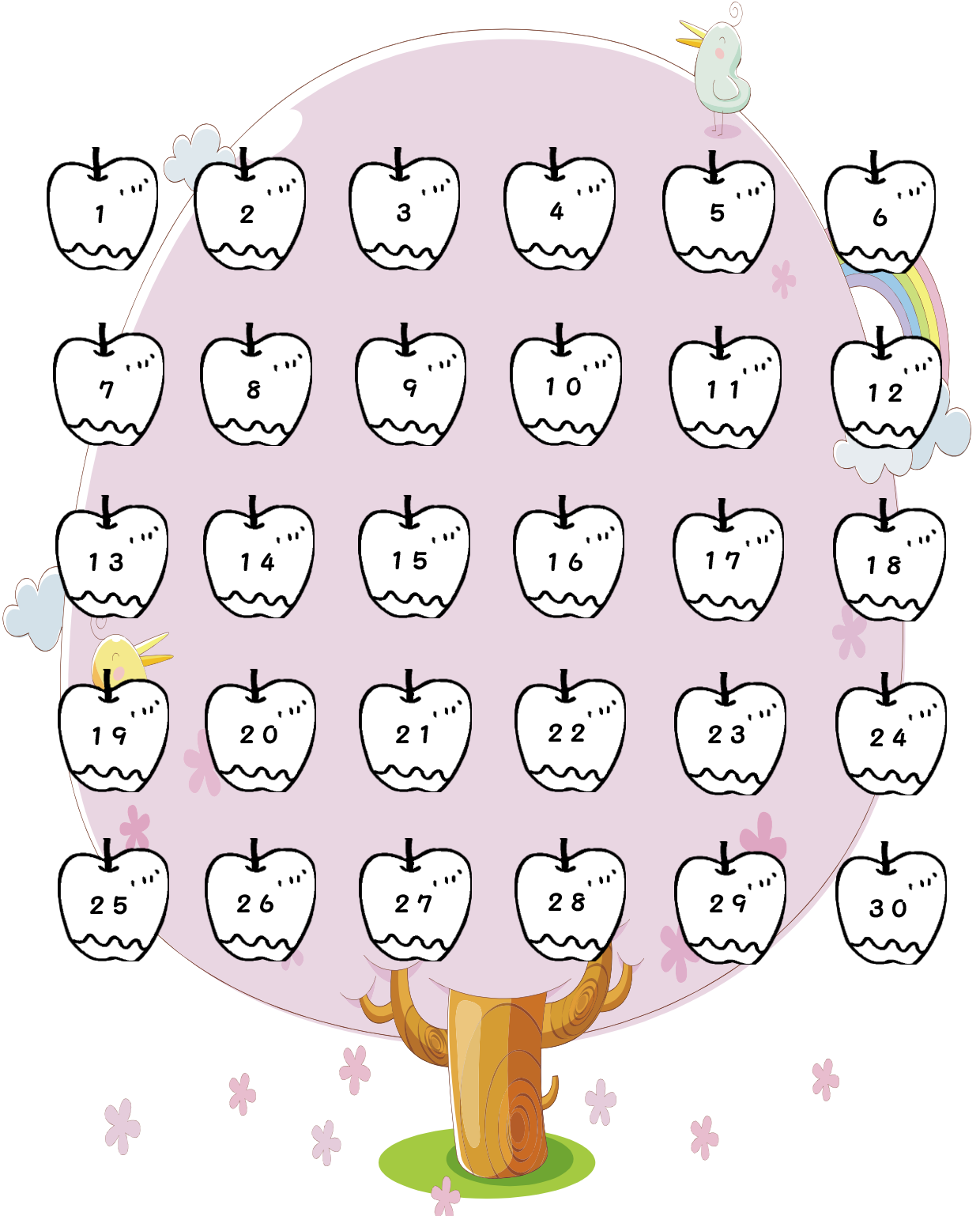


ねん いちど  
年に一度のラマダーン！いつもの部屋をきれいにかざりつけして、  
ラマダーン気分をもりあげよう！  
ことし  
今年のラマダーンのかざりつけの写真をはってね！  
え  
(絵をかいてもいいよ！)



だんじき  
**断食にチャレンジ!**

こども 子供のころから、すこ 断食の練習をすると、おお 大きくなったときもかんたんだ  
よ! さいしょ 最初は何時まで、じかん 時間を決めてチャレンジしてみよう! だんじき 断食が一日全部で  
きたら、した 下のりんごに色をめろう! はんぶん 半分できたら、はんぶん 半分めってね!

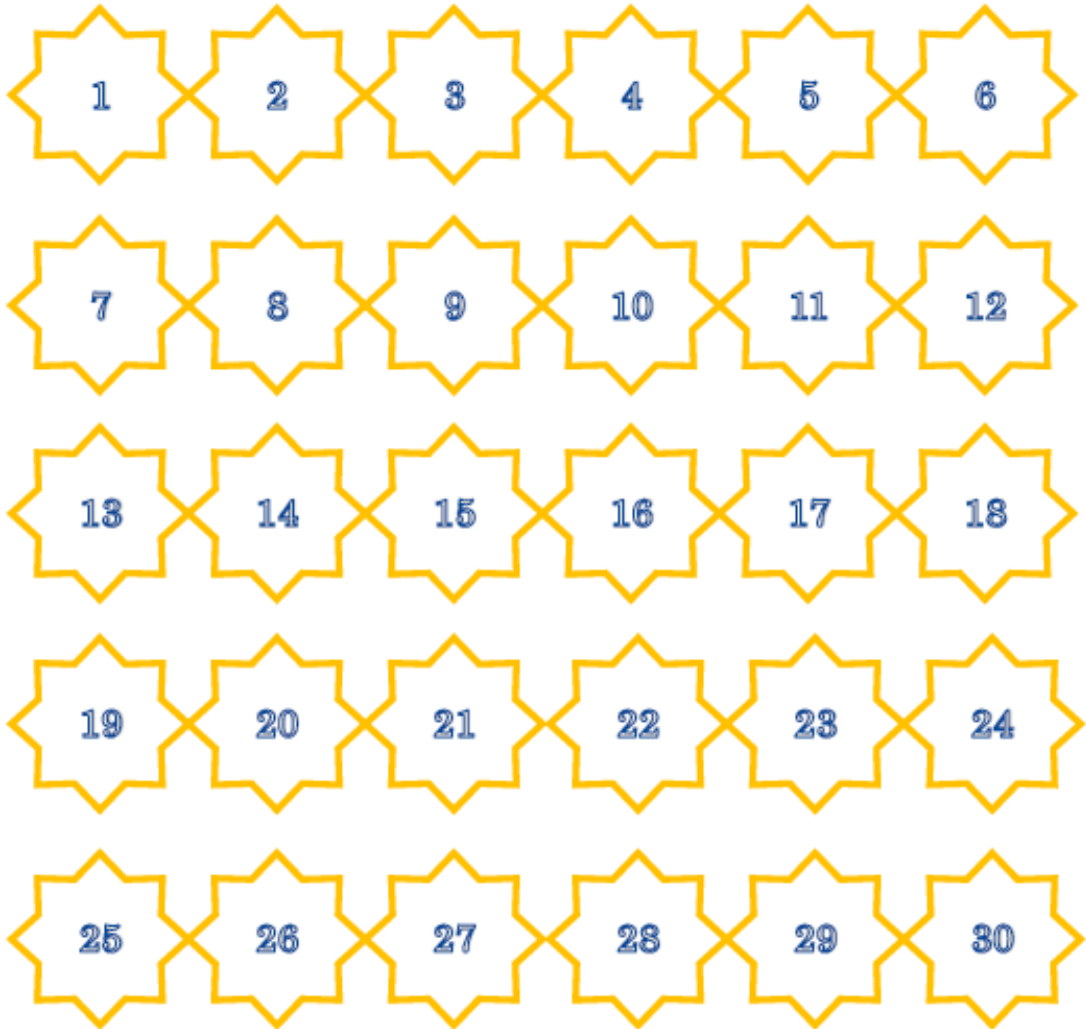


## タラーウィーフの礼拝<sup>れいはい</sup>

ラマダーン<sup>ちやう</sup>中は、毎<sup>まい</sup>ばん、マシジドでタラーウィーフの礼拝<sup>れいはい</sup>があるよ！

礼拝<sup>れいはい</sup>は、おうちでもできるよ！

タラーウィーフの礼拝<sup>れいはい</sup>をした日<sup>ひ</sup>に、色<sup>いろ</sup>をめろう！



しんげつ  
新月が見えたときのドゥアー  
しんげつ  
新月が見えたら、ラマダーンのスタートだよ！  
ツキ  
月が見えたら、ドゥアーを言おう！

اللَّهُ أَكْبَرُ، اللَّهُمَّ أَهْلُهُ عَلَيْنَا بِالْأَمْنِ وَالْإِيمَانِ، وَالسَّلَامَةِ وَالْإِسْلَامِ،  
وَالتَّوْفِيقِ لِمَا تُحِبُّ رَبَّنَا وَتَرْضَى، رَبَّنَا وَرَبُّكَ اللَّهُ

アッラーフ アクバル。アッラーフンマ アヒツラフ アライナー ビルアムニ  
フルイーマーン。ワツサラーマティ ワルイスラーム。ワッタウフィーキ リマー  
トウヒツプ ラツバナール タルダール。ラツプナー ワ ラツプカッラー。

「アッラーは偉大なり。アッラーよ、私たちが安んじたいとその継続、そして平安とその継続の状態にあるまま、月を三日月にして下さい。そしてあなたがお望みになりご満悦されることにおける成功によって、私たちとあなたの主はアッラーです。」

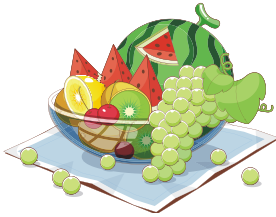


## つき 月のみちかけ

しんげつ みえてから、また次のしんげつが見えるまでがラマダーンだよ。つきのかたちまい  
んかわっていくよ。ラマダーンのあいだ、まいばん、つぎをかんさつしてみよう！

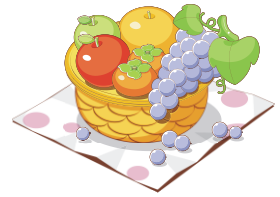


1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30



## ドウアー

ラマダーンのと看につかうドウアーだよ。



## イフタルのときのドウアー

اللَّهُمَّ إِنِّي لَكَ صُومْتُ وَبِكَ آمَنْتُ وَ عَلَى رِزْقِكَ أَفْطَرْتُ

ذَهَبَ الظَّمَأُ وَابْتَلَّتِ العُرُوقُ ، وَثَبَتَ الأَجْرُ إِن شَاءَ اللهُ

アッラーフンマ インニー ラカスムトゥ、ワ ビカ アーマントゥ、ワ アラー  
リズキカ アフタルトゥ。ザハバツザマウ ワブタツラティルウルーク、ワ サバ  
タルアジュル イン シャーアッラー。

アッラーよ、わたしはあなたのためにさいかい（<sup>だんじき</sup>断食）をしました。あなたをしん  
じ、あなたのお恵み（<sup>めぐみ</sup>めぐみ）によって、さいかいをときました。のどのかわきはいえ、<sup>けっかん</sup>血管  
もうるおいました。そして、このさいかいへのほうしょうもたしかなものとなるで  
しょう、インシャーアッラー。

## よそでイフタルをいただくときのドウアー

أَفْطَرَ عِنْدَكُمْ الصَّائِمُونَ ، وَأَكَلَ طَعَامَكُمْ الأَبْرَارُ ،  
وَصَلَّتْ عَلَيْكُمْ الملائكةُ

アフタラ インダクムツサーイムーナ、ワ アカラ タアーマクムルアブラール、  
ワ サツラトゥ アライクムルマラーイカ。

あなたたちのもとでサーイム（<sup>だんじき</sup>断食するひと）たちがサウム（<sup>だんじき</sup>断食）をと看、<sup>ただ</sup>正  
しくよい人々（<sup>ひとびと</sup>ひとびと）があなたたちの食べ物（<sup>たべもの</sup>たべもの）を食べ、あなたたち（<sup>たい</sup>たい）に対し天使（<sup>てんし</sup>てんし）たちが祈り（<sup>いのち</sup>いのち）ま  
すように。



## ライラトルカドル (みいつの夜)

ラマダーンのさいごの10日間には、1000の月よりもよいとされるライラトルカドルがあるよ！ライラトルカドルには、いつもよりたくさん善行（よい行い）ができるよう、がんばってみよう！あとは、下のドウアーをいうこともわすれずに！

### ライラトルカドルのドウアー

اللَّهُمَّ إِنَّكَ عَفُوٌّ ، تُحِبُّ الْعَفْوَ فَاعْفُ عَنِّي

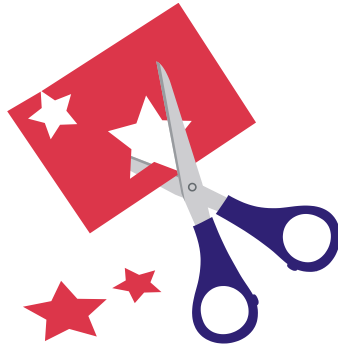
アッラーフンマ インナカ アフウウン トウヒツブルアフワ ファ アフ  
アンニー。

アッラーよ、本当<sup>ほんとう</sup>にあなたは、もつともおゆるしになるおかたで、ゆるすのを好<sup>この</sup>まれます。ですから私<sup>わたし</sup>をおゆるしてください。



## ラマダーン中のアクティビティ・アイデア

ラマダーン中にするとよいアクティビティをあつめてみたよ！  
やってみてね！できたものには、色をぬろう！



ラマダーンはドゥアーがかなうチャンス！次のページにあるドゥアー・リストに、おねがいごとを全部書きだして、毎日ドゥアーしよう！

おかしあきぼこの空き箱などをつかって、サダカボックスを作ろう！ラマダーン中、毎日少しずつお金をサダカしよう！

自分のおぼえたいアラビア語のドゥアーをカードにしてみよう！お部屋にかざって、そのドゥアーを毎日読んでおぼえよう！

おうちのひととそうだんして、だれかをイフタールに招待しよう！日にちがきまったら、イフタールの招待状を作ろう！

近所のノンムスリムの知り合いやお友達に、イフタール料理のおすそわけをしよう！ラマダーンのかんたんな説明のカードをそえるといいね！

親せきやお友達に、ラマダーンやイードのカードを作って送ろう！しばらく会っていない親せきには、どうしているか電話してみよう！

## わたしのドゥアー・リスト

アルムドゥリッラーヒ ラッビルアーラミーン。  
アッラーフンマ サッリ ワ サッリム アラー ナビーナー ムハンマドゥ。

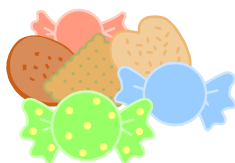
アルムドゥリッラーヒ ラッビルアーラミーン。  
アッラーフンマ サッリ ワ サッリム アラー ナビーナー ムハンマドゥ。



つくってみよう！

## デーツ・バー

さくさくビスケットや、ナッツがはいった、おいしいデーツ・バーのレシピを  
紹介するよ！しょうかい おうちの人ひとといっしょいっしょにつく作ってみてね！



### 〈材料〉

- ・バター 100g
- ・さとう 100g
- ・デーツ（種めき）たね 250g
- ・卵たまご 1こ
- ・ビスケット 1はこ（1ふくろ）
- ・すきなナッツ 120g
- ・ココナッツ 60g



### 〈作り方〉

**注意：**ちゅうい火をつかうので、かなら必ずおうち  
の人ひとといっしょいっしょにやろうね！

①ナッツはビニールのふくろに入れてめんぼうでたたいて細かくするよ。ビスケットは手でわって小さくしてね。

②デーツは、細かくほうちようで切っておくよ。（手を切らないように気をつけてね）

③なべにバターとさとうを入れて、火にかけるよ。まぜながら、さとうとバターをよくとかしてね。

④③のなべにデーツをくわえて、弱火で火をとおすよ。

⑤デーツがやわらかくなったら、中身をボールにうつして、ハンドミキサーでよくまぜよう。フォークでやってもいいよ！

⑥卵も加えてまぜよう。

⑦まざったら、もう一度なべにもどして、弱火にかけるよ。

⑧ビスケットとナッツを加えてまぜよう。

⑨トレイにベーキングシートをしいて、⑧をいれて、平らにひろげてね。上にココナッツをちらそう。

⑩冷蔵庫で冷やし固めて、食べやすい大きさに切ったらできあがり！

## つくってみよう！ かんたん手作りピザ

袋に材料を入れて、フリフリ、モミモミするだけで、ピザ生地がかんたんにできるよ！好きな形に成形して、自分だけのオリジナル・ピザを作ろう！

### 〈材料〉

- ・強力粉 250g
- ・さとう 大さじ1
- ・しお 小さじ1
- ・ドライイースト 小さじ1
- ・ぬるま湯 160ml
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・トッピング用の野菜とピザ用チーズ



### 〈作り方〉

**注意：**オーブンと包丁をつかうので、必ずおうちの人と一緒にやろうね！

①デジタルスケールの上にボールをおき、その上に袋を広げ、中に強力粉を計って入れるよ。さとう、しお、ドライイーストも入れてね。

②ぬるま湯も加えて、袋をとじて、ふるよ。まとまってきたら、テーブルの上に袋ごとおいて、袋の上から1分ほど、おしながらモミモミしてね。

③オリーブオイルも加えて、5分ほど、袋の上からよくこねてね。

④生地を丸くまとめて、袋を閉じ、20分ほど発酵させるよ。発酵の間、トッピング用の野菜を切っておこう！

⑤オーブンを220度に予ねつしておこう。

⑥発酵が終わった生地を軽く手でおして、中のガスをぬいてから、好きな形に成形しよう！丸でも四角でも、ハート型でもいいよ。生地をのばすときに厚めにするとふわふわピザ、うすめにするとカリカリピザになるよ。

⑧ピザソースをぬって、野菜などのトッピングとチーズをのせるよ。オーブンで10分ほど焼いたらできあがり！

☆トッピングは、好きなものを使ってね！野菜は玉ねぎやピーマン、トマトなど。ツナや中で卵、ソーセージもいいね！はちみつとチーズのピザもおいしいよ！

Day 1

が 月 日

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Day 2

が 月 日

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Day 3

が 月 に 日

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Day 4

が 月 に 日

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Day 5

が 月 に  
月 日

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Day 6

が 月 に  
月 日

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Day 7

が 月 日

---

---

---

---

---

---

---

---

Day 8

が 月 日

---

---

---

---

---

---

---

---

Day 9

が 月 に  
月 日

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Day 10

が 月 に  
月 日

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Day 11

が 月 にあ  
月 日

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Day 12

が 月 にあ  
月 日

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Day 13

が 月 に  
月 日

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Day 14

が 月 に  
月 日

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Day 15

が 月 にあ  
月 日

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Day 16

が 月 にあ  
月 日

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Day 17

が 月 にあ  
月 日

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Day 18

が 月 にあ  
月 日

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Day 19

が 月 に  
月 日

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Day 20

が 月 に  
月 日

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Day 21

が 月 に  
月 日

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Day 22

が 月 に  
月 日

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Day 23

が 月 に  
月 日

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Day 24

が 月 に  
月 日

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Day 25

が 月 にあ  
月 日

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Day 26

が 月 にあ  
月 日

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Day 27

が 月 に  
月 日

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Day 28

が 月 に  
月 日

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Day 29

が 月 に  
月 日

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Day 30

が 月 に  
月 日

---

---

---

---

---

---

---

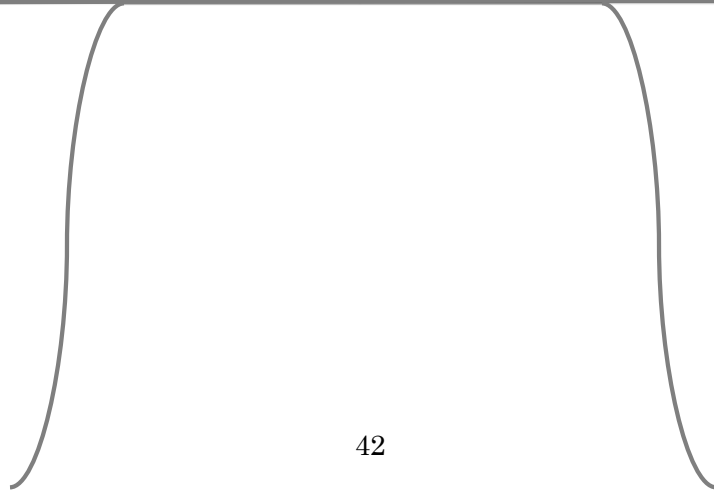
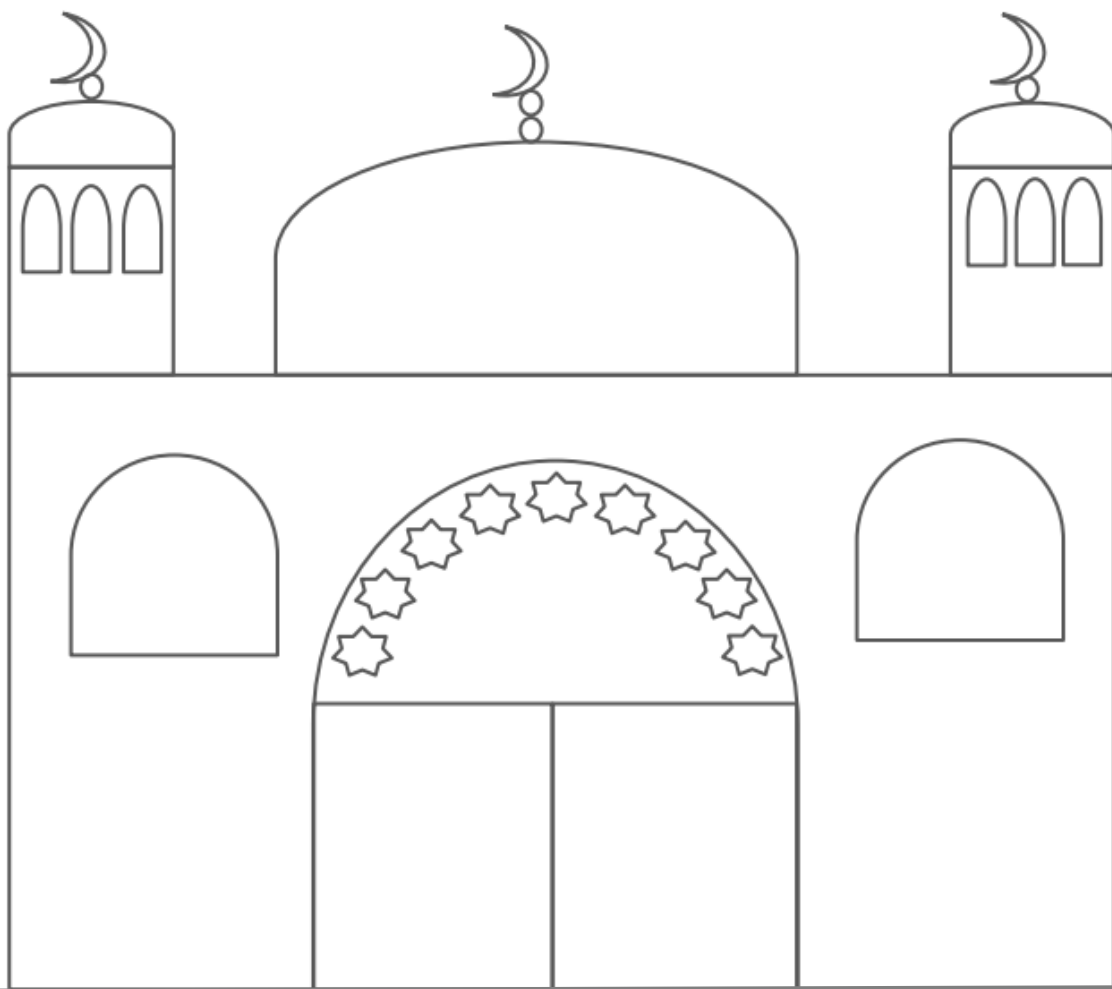
---

---

---



ラマダーン ムバーラク



## 今年のラマダーンのまとめ

◇ 今年のラマダーンの時間帯

ラマダーン一日目のファジュルの時間→

ラマダーン最後の日のファジュルの時間→

ラマダーン一日目のマグリフの時間→

ラマダーン最後の日のマグリフの時間→

◇ 今年は、わたしは、 \_\_\_\_\_ 日間、だんじきをしました。

おぼえたスーラ

ごうけい  
合計： \_\_\_\_\_

おぼえたドウアー

ごうけい  
合計： \_\_\_\_\_

まな 学んだことや、せいちよう 成長したこと

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

かんそう 感想とらいねん 来年のむくひよう 目標

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ラマダーンの思い出

ラマダーンの思い出の写真をはりつけてね!

## イードの思い出

ラマダーンが終わると、お楽しみのおイードだよ！  
イード・ムバーラク（イードおめでとう）！  
イードの思い出の絵をかいてね！写真をはってもいいよ！



## おわりに

今年のラマダーンはどうだったかな？ 目標は達成できたかな？

来年のラマダーンはどんなものにしたい？

ラマダーンでがんばったことを、ラマダーンがおわったあとも、

続けられるようにがんばろうね！

そして、来年も、よいラマダーンがむかえられますように！！



〈参考文献〉

『ムスリムの砦』

『祈りある日々への道』

〈サイトの紹介〉

イスラーム学習に役立つアイデア等：<http://ummi.seesaa.net/>

こども向けレシピ：<http://muslimkidscooking.seesaa.net/>

Facebook ページ：<http://on.fb.me/11Mtzax>



AN NOOR

Islamic Books & Toys

アン・ヌール イスラームの絵本とおもちゃのお店

<http://an-noor.ocnk.net>