

WONDERFUL!

JICA海外協力隊 ルワンダ 小学校教育 石井 理紗子

～A Happy New Year～

ムラホ
Muraho!こんにちは!

日本とルワンダの時差は7時間!日本より7時間遅れて、ルワンダも2022年を迎えました。世界全体が大変な状況ですが、みなさんにとって素敵な1年になることをルワンダから願っています。

見てみて!ルワンダ!

街中でよく見る光景?!

ルワンダの人は重い物を頭の上にのせて運びます。大人も子供もみんなこのスタイル!



キニアルワンダ語辞典

Vol.1: Murakoze!

「ありがとう」の意味。どんなときでも、1日1回はこの言葉を使えるよう心がけて生活をしています。



ルワンダのごはん

ルワンダでは、昼食に「ルワンダン・ビュッフエ」というワンプレートのランチをよく食べます。日本でいう「バイキング」と同じですが、料理を取りに行くのは一度だけというのが基本的なマナー。そのため、みんなお皿いっぱい盛り付けます。食べてみたい料理は、ありますか?

- ①肉(ヤギ・鶏・牛): 一番多く食べるお肉がヤギです。
- ②豆の煮物: かぼちゃと一緒に甘く煮てあります。
- ③フルーツ: スイカ・パイナップル・パッションフルーツなど。
- ④ウガリ: とうもろこしの粉を蒸したものです。おもちのような食感!
- ⑤フライドポテト: 生の玉ねぎや人参と一緒に食べます。
- ⑥お米: 日本の米より細長く、パサパサした食感です。

一方、朝食はパンと「アフリカンティー」と呼ばれる生姜の効いた紅茶を飲みます。パンは日本のようにフワフワではなく、カチコチ!歯が欠けてしまいそうなほど固いパンを食べて、辛いくらいに生姜の効いた紅茶を飲み、毎朝の目覚めもばっちり・・・!どの料理も味はワンダフル♪

