



舟戸小のみなさん、ムリブワンジ！お元気ですか？

日本は冬になったようですね。マラウイは雨季に入って、雨が降る日が増えてきました。もうすぐ冬休みになりますね。どんな2学期でしたか？行事をとおして一歩でも前進できた2学期だといいいですね。インフルエンザなどに気をつけてすごしてください。少し早いですが、よいお年を！

## マラウイの主食

マラウイで一番多く育てられている食べ物はトウモロコシです。

マラウイの主食はシマという料理です。シマは、トウモロコシの粉とお湯を混ぜて作ります。見た目は、ポテトサラダに似ていて、豆や野菜、肉と合わせて食べます。手で食べるのがマラウイの文化です。



チキン  
ヤギの肉

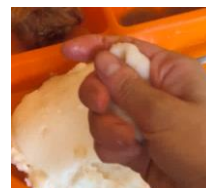
豆

シマ

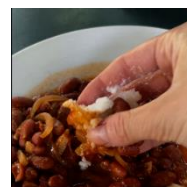
トマト  
野菜

(食べ方)

①シマを少し片手にとる ②手の平と指先でこねる



③おかずと一緒に取る



④口に入れて食べる



バウラ(七輪)  
火で調理



ココマビーノ！  
(おいしい！)



## ポリッジ

ポリッジとトロトロしたあまいスープを朝ごはんに食べることが多いそうです。朝6時から、学校で無料で配られていて、子どもたちは校庭で友だちと食べています。



## おやつ

マラウイの小学校に給食はありません。そのため、休み時間におやつを買って食べることができます。いくつか紹介！

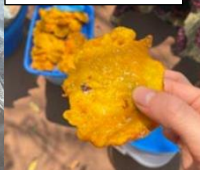
ジトゥンツワ  
バナナケーキ



サモサ



ジケ  
いもの天ぷら



フリージー  
カラフルな  
アイス

マンゴー



## クイズ

小学校の1教室には何人くらいの子どもたちがいるでしょうか？

- ① 30人
- ② 50人
- ③ 100人

次回は小学校についてだよ！