

【富士見市役所ホームページ掲載原稿②】

<宿題はどこも一緒！そしてルワンダのお風呂は...？>

Muraho. (こんにちは。)

今日は、帰宅から就寝、そして食生活をお伝えしたいと思います。

～夜ご飯までに終わらせる！～

夕方、訓練を終えてホームステイ先に帰ると、家族はリビングでくつろいでいます。テレビを見たり、宿題をしたり。

私のホームステイ先の12歳の男の子は、いつも自分から勉強に取り組んでいて、本当に偉いなと思っています。

私がリビングでキニヤルワンダ語の復習をしていると手伝ってくれます。というのも、この子は英語、フランス語、キニヤルワンダ語がすらすらと話せます。15歳のお兄ちゃんは、加えてラテン語、スペイン語も話せると言っていました。

家族の皆さんはとても落ち着いていて、自由に過ごさせてもらいました。そんな皆さんは音楽が大好き。家のいろんな場所から別々の曲が聞こえてくるときもあります。

夜ご飯は21時頃。ルワンダではだいたいこの時間が普通だそう。

私はそれまでにお風呂に入ります。断水や停電が頻繁にあるので、大きなタンクにためておいた水を浴びるのがお風呂です。頼むと熱いお湯を薪で沸かしてくれて、それを水で薄めて浴びることもあります。

だいたい大きなたらい2杯から3杯で髪も体も洗います。

旅行のときに水質が合わないことがありますが、ルワンダの水は合うようで、髪の毛も肌も問題ありません。

夜ご飯を食べ終わったら、家族のみんなも私もすぐに寝てしまいます。そしてまた朝は、5時から始まります。

～これがルワンダの食生活～

食べるものは米、バナナ、イモ、豆など。炭水化物が多く、野菜は少ないです。

味付けは塩がメインで、素材の味を生かしたもの。

家族のみんなは、おやつはめったに食べません。その分ご飯をしっかり、ときにはそんなに食べるの？というくらい大盛りです。

外食は、ビュッフェ形式が多いです。語学訓練先がJICAルワンダ事務所の近くにあるので、私はお昼をJICAが利用しているUNICEFでビュッフェを食べることがほと

んどでした。ここでは野菜も、私の大好きなフライドポテトも毎日食べられます。ルワンダにはマクドナルドもケンタッキーもありませんが、ジャガイモがあるからなんだったって作れちゃいますね。

(写真の説明)

ホームステイ先の朝ご飯と休日の昼ご飯(夜ご飯もこのような内容です)。朝は、パンと牛乳たっぷりのミルクティー。夜はバナナや豆、牛肉のトマト煮込みなど。お米は隣国タンザニアからのものが日本米に似ていておいしいです。



UNICEFのお昼ご飯。1回だけお皿に盛れるビュッフェ形式。1500 ルワンダフラン(約 280 円)。

