

# ウガンダ給食ってなあに？

こんにちは、地球案内人の谷本です！  
ウガンダで一般的な給食について、紹介させていただきます。



## ウガンダの主食、「ポシヨ」ってなんだろう？

『トウモロコシ』と言えば、丸かじりしたり、ポタージュにしたり、実をとってサラダに入れて食べるのが一般的ですよ。

ウガンダでも私たちと同じように、焼いたり、茹でて丸かじりすることもあれば、炒めて塩を振り、おやつ代わりに食べることもあります。ほとんどが「ポシヨ」という加工品として食べられます。

ポシヨはトウモロコシを乾燥させて粉にしたものに、お湯を混ぜて練った食べ物です。

日本ではトウモロコシの粉を見ることはほとんどないですが、ウガンダではとても一般的です。ウガンダのトウモロコシは、私たちが普段食べているような黄色くて甘いトウモロコシではなく、牛や鶏などの家畜が食べる白いトウモロコシを使っているので、甘みが少ないです。

## 給食のメニューは…

私たちが普段食べる給食では、毎日肉や魚の入ったメニューが出てきますよね。

でもウガンダでは、肉も魚も値段が高いので、毎日食べられません。その代わりにたんぱく源として豆をよく食べます。

じっくりと炭火で煮込んだ豆はホクホクしていて、ポシヨに合うようにちょっと濃い目に味付けされています。

みなさんは給食のメニューに一喜一憂したことはありませんか？

ウガンダでは給食にバリエーションがあることが稀で、毎日同じメニューだとか、給食自体ないという学校も多いです。

そんな環境のウガンダでも、ポシヨは栄養価が高い上に腹持ちが良く、他の芋や米、食用バナナなどの主食よりも安価なので、給食にはもってこいの食品です。

私たちが想像する給食とウガンダの給食では、たくさんの違いがありますね。

食文化を知り体験することは、その国のことを知る上でも、その国の人と仲良くなるにも、**最も重要なことの一つ**と言えます。

ポシヨや豆のシチューには馴染みがないかもしれませんが、

ぜひウガンダの食文化に触れてみてください！

地球案内人：谷本 亜紀（青年海外協力隊ウガンダ隊員）  
青年海外協力隊 2015年9月～2017年9月  
派遣国：ウガンダ共和国  
職種：コミュニティ開発 水の防衛隊



赤道直下にある緑豊かな国、ウガンダ共和国で、井戸の維持管理指導と周辺の衛生向上を行っていました。ウガンダ料理と聞くと全く想像がつかないと思いますが、味は意外にも日本人好みで優しい味です。炭で料理をするので時間がかかりますが、お母さん同士でおしゃべりしながらゆっくりと料理します。のんびりと時間が流れるウガンダを想像しながら、ウガンダ給食を楽しんでください。