



தமிழ்க் கல்வி நிலையம், ஹோம்புஷ் Tamil Study Centre, Homebush Inc.

Postal Address: P O Box 4019, Homebush, NSW 2140

www.tsch.org.au

info@tsch.org.au

பேச்சுப்போட்டி 2022

ஆண்டு நான்கு (விசேட வகுப்பு)

அனைவருக்கும் வணக்கம்

தமிழரின் உணவுகள்

தமிழர் நாங்கள் நாளாந்தம் வீட்டிலே சமைத்து உண்ணும் உணவுகள் பல. அவற்றுள் தோசை, இட்லி, அப்பம், பிட்டு, இடியப்பம், பொங்கல் ஆகியவை மிகவும் சுவையான உணவுகளாகும். இந்த உணவுகளில் மாச்சத்து, புரதச்சத்து நிறைந்துள்ளன.

இந்த உணவுகளை நாம் சாப்பிடும் போது சாம்பார், சட்னி, பொடி, குழம்பு, சொதி ஆகியவற்றையும் சேர்த்துக் கொள்கிறோம்.

சாம்பார் சமைக்கும் போது சத்துள்ள காய்கறிகள், இலைகள் சேர்க்கிறோம். குழம்பு, சொதி தயாரிக்கும்போது கிழங்கு, மீன், முட்டை, இறைச்சி என்பவற்றையும் சிலர் சேர்க்கிறார்கள்.

இப்படியான நிறைவான சத்துள்ள உணவுகளை உண்பதால் நாம் நோயின்றி ஆரோக்கியமாக வாழமுடிகிறது.

நன்றி

வணக்கம்