



D'abord repérer un endroit à l'ombre, orienté de sorte à ce qu'elle reste présente pendant les heures où la température atteint son pic.



まず気温が最も高くなる時間帯も日陰のままである場所を見つける。

Quand tout est prêt,
le festin peut commencer!

全て整って宴のはじまり!



Après le repas, c'est l'heure du thé qui ponctue les journées et, entre autre, favorise la digestion.

食後はお茶の時間
一日に何回も飲むが、
消化を助ける働きも。