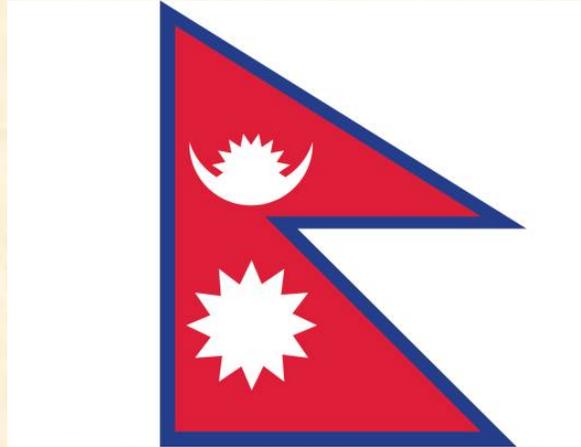
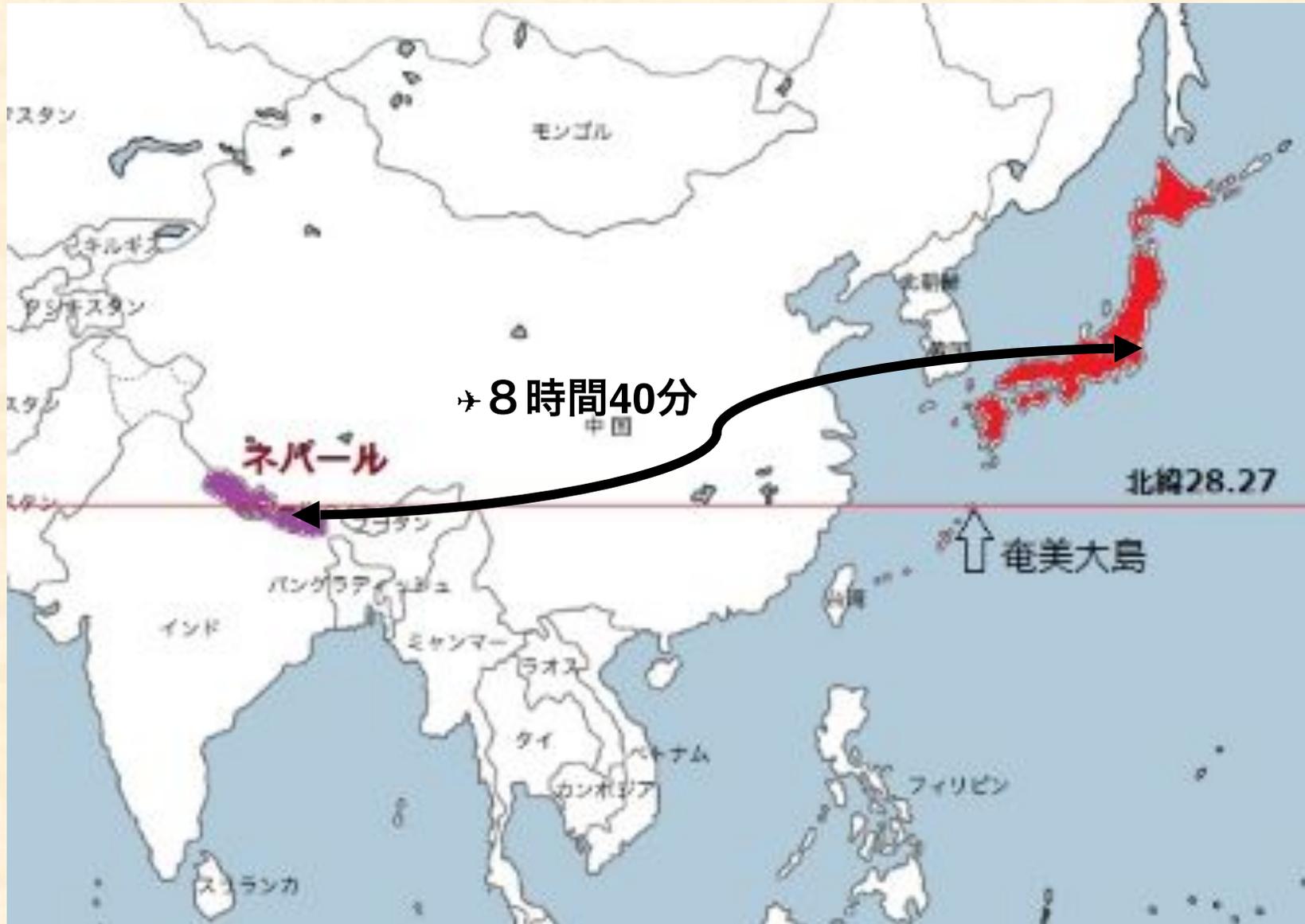


# ネパール



ジティ カトリ ヤマカラ



面積 147,200km<sup>2</sup>

人口 約3,090万人

首都 カトマンズ

言語 ネパール語

\*多数の民族がいて言葉も民族の数だけある。

エベレスト 8,848m



### 北部（中国チベット側）

海拔4,000m～8,848mまでの山々があり、気候もきびしい。

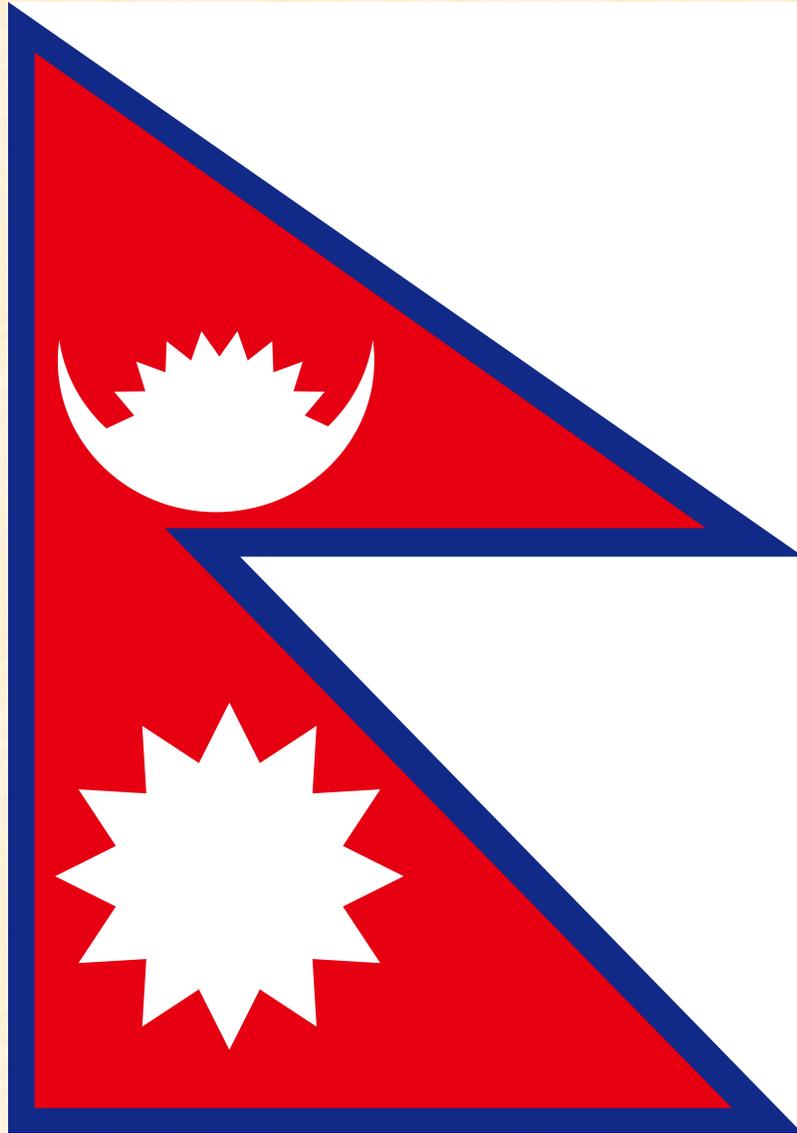
国土面積の1.5%を占める。

### 中央部

国土面積の6.8%を占めるこの地域は温暖な気候に恵まれ、人がいちばん多く住んでいる。首都カトマンズもここにある。

### 南部（インド側）

タライ平原と呼ばれる平野部。国土面積の1.7%を占める。気候に恵まれたゆたかな大地。数多くの保護区があり、多種多様な生物がいる。絶滅危惧種などもいる。



赤・・・国花シャクナゲの花の色。

国民の勇敢さ。

青・・・平和とヒマラヤの空。

上が月、下が太陽・・・

よう（ ） 栄える

よう



シャクナゲの花

# ＜世界遺産（自然遺産）＞

～サガルマータ国立公園

～



～チトワン国立公園



# <世界遺産 (文化遺産)>

## ～カトマンズの渓谷～



スワヤンブナート  
寺院 →

カトマンズの  
ダルバール広場



パシュパティナート  
寺院 →

パタンの  
ダルバール広場



ボダナート  
→

バクタプルの  
ダルバール広場



## ～仏陀の生誕地ルンビニ～



## <ネパールの食生活>

「1日2食+軽食&おやつ」が基本。主食は、**ダルバートタルカリ**。

\*朝起きたら・・・軽食 ネパールティーとビスケットかパン など

\*10:00頃・・・主食 **ダルバートタルカリ**



ダルバートタルカリ

\*15:00頃・・・おやつ ドーナツ、チャウミン、モモ など

\*19:00以降・・・主食 **ダルバートタルカリ**



チャウミン



モモ



## ダルバート タルカリ

ダル=豆、バート=ご飯、  
タルカリ=付け合せのおかず。  
その名の通り、豆とご飯をメインに  
した栄養バランスの取れたネパール  
定食。



## チャウミン

ネパール風  
焼きそ  
ば



## モモ

野菜やひき肉を包んで蒸し  
あげた、もしくは揚げたネ  
パールの小籠包ことモモ。  
巾着状にしたものやオード  
ソックスな餃子タイプ、皮  
に野菜が練り込んであるも  
のなど、見た目も味も種類

ヒンズー教による食事の作法。  
料理は手で食べる、右手で食べる。

食事前に丹念に手を洗う習慣があり、清潔な  
自分の手で食べるため衛生面は保たれてい  
る。



# <ネパールの学校 ①>

就学前教育機関	幼稚園	(3～4歳)
	1年生	(5～6歳)
	2年生	(6～7歳)
	3年生	(7～8歳)
基礎教育学校 (義務教育)	4年生	(8～9歳)
	5年生	(9～10歳)
	6年生	(10～11歳)
	7年生	(11～12歳)
	8年生	(12～15歳)



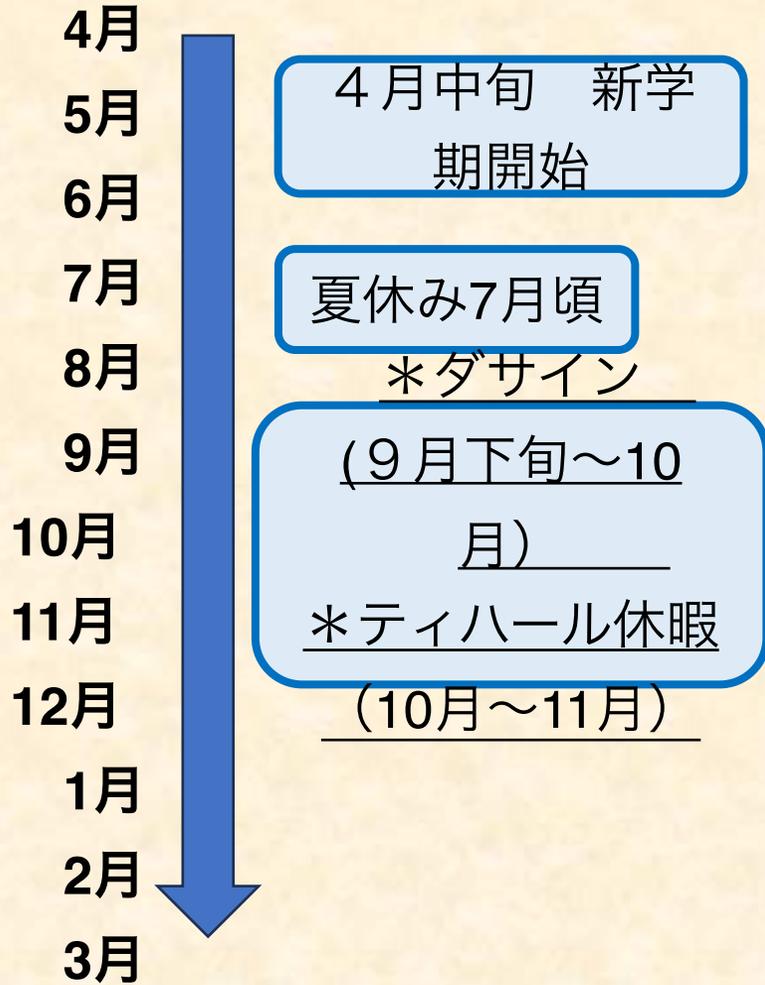


1年生から制服があるよ。



# <ネパールの学校 ②>

## ～1年間の流れ～



## ～1日の流れ～ 中学校の例



\*授業があるのは、  
日曜日～金曜日（半日）。  
休みは、土曜日と祝日。

\*授業時間は、40分～45分。  
1日6～8時間。

\*お昼は、弁当。給食がある  
ところも。  
ところも。

# ～ネパールのお祭り ダサイン～



ティカ=お米にヨーグルトや赤い色粉を混ぜたもの  
ジャマラ=大麦の芽を頭や耳の上に乗せる。



バンブー スイング



竹製の巨大なブランコ。  
お祭りの間、特設の遊具として  
設置されている。



ごちそう！



ヒンズー教寺院  
へ。

# ～ネパールのお祭り ティハー

1日目：カーグ~~ル~~ティハール（カラスの  
日）

3日目：ラクシュミ・プジャ  
（富の女神:ラクシュミーの  
日）

4日目：ガイ・プジャ（牛の  
日）

2日目：ククル・ティハール（犬の日）

5日目

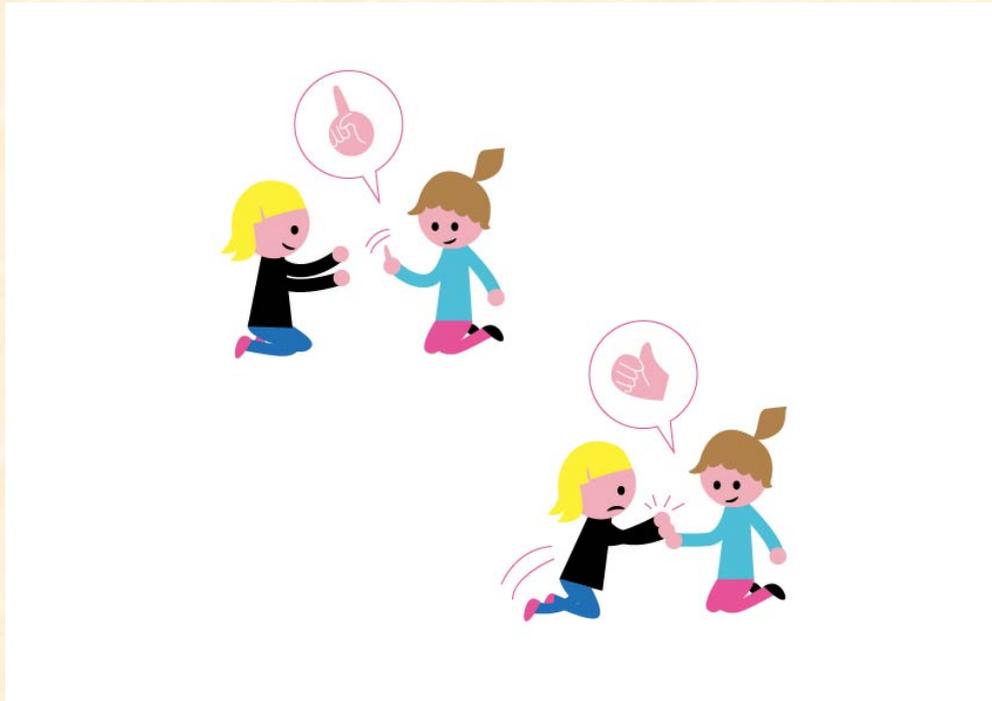


← 5日目：バイ・ティカ（兄弟・姉妹の  
日） →



# <ネパールの遊び>

\*フィッシュキャッチ



\*チュンギ



# <ネパール語>

～数字～

おはよう、こんにちは、こんばんは・・・

• १ (1) → エク

ナマステ

• २ (2) → ドウイ

さようなら・・・ナマステ、バイバイ

• ३ (3) → ティン

ありがとう・・・ダンニャバード

• ४ (4) → チャー

ごめんなさい・・・マフ

ル

おいしいです・・・ミト

• ५ (5) → パーツ

• ६ (6) → チャ

• ७ (7) → サー



ありがとうございました。  
た。

धन्यवाद   ダンニャバード