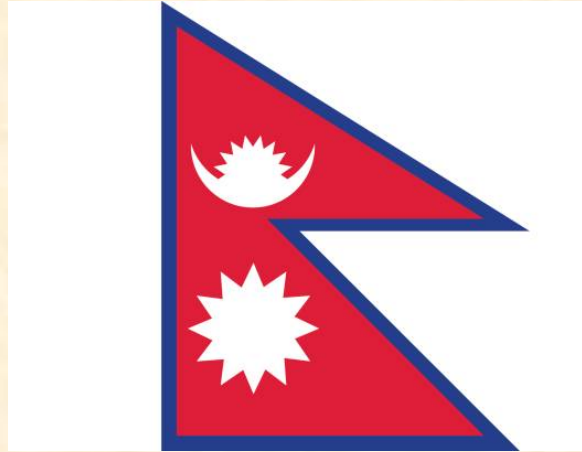
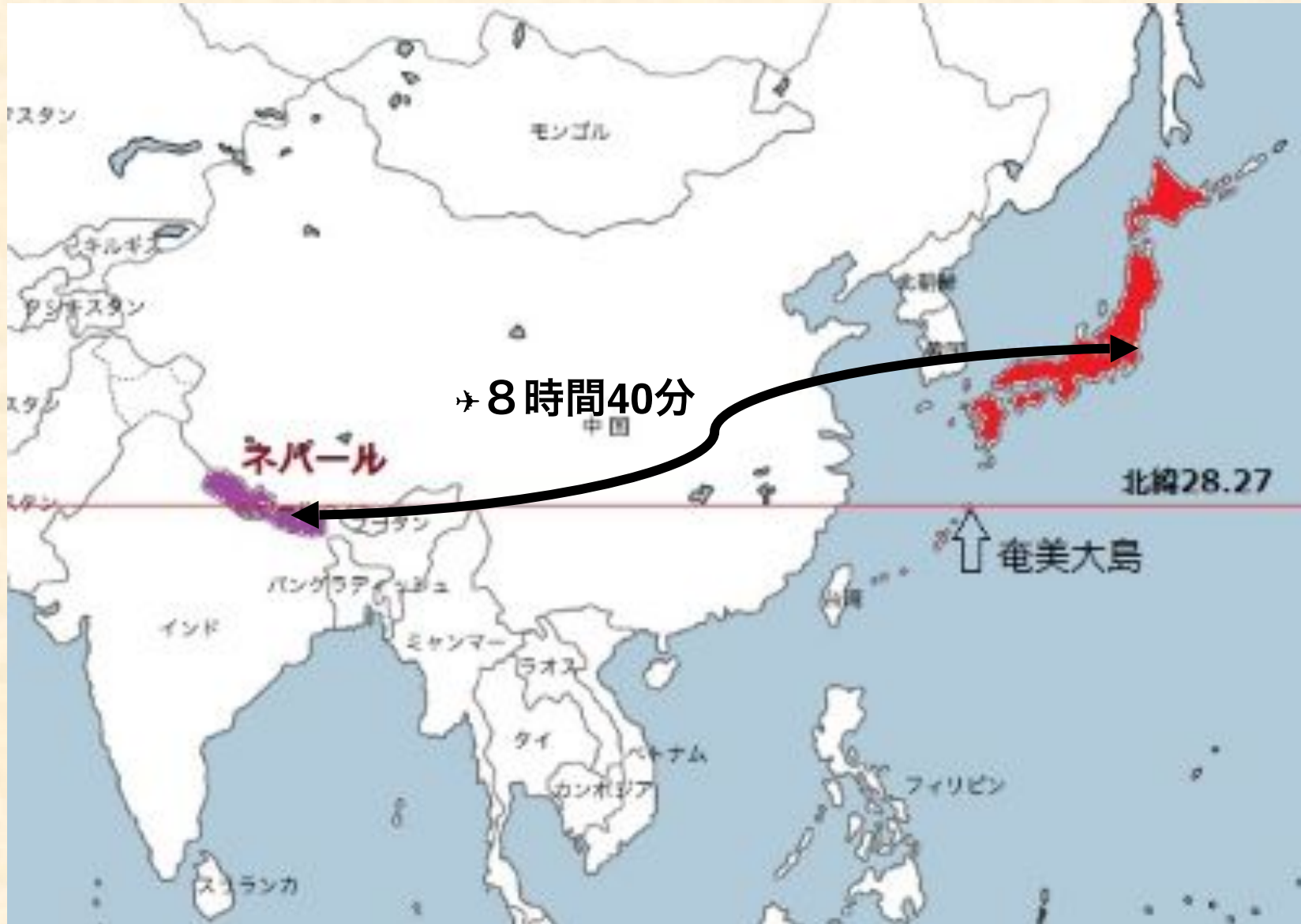


ネパール



ジティ カトリ ヤマカラ



面積 147,200km²

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。

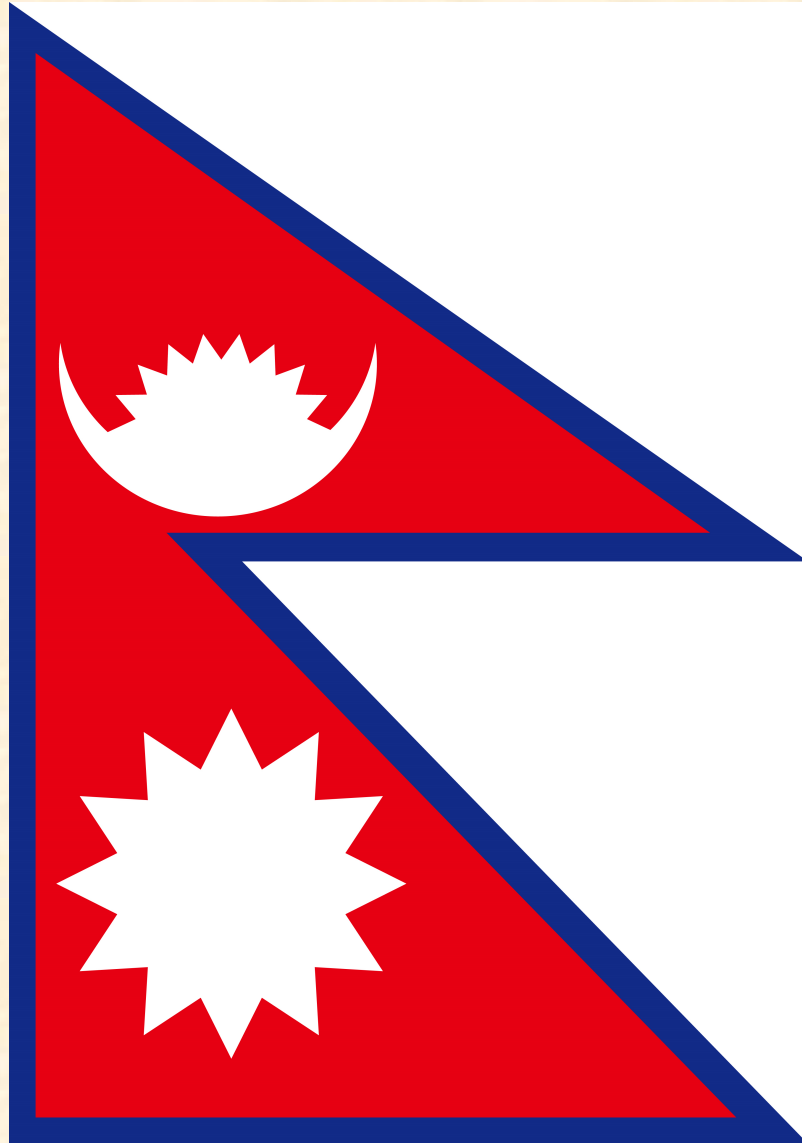
国土面積の1.5%を占める。

中央部

国土面積の68%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17%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）



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) |



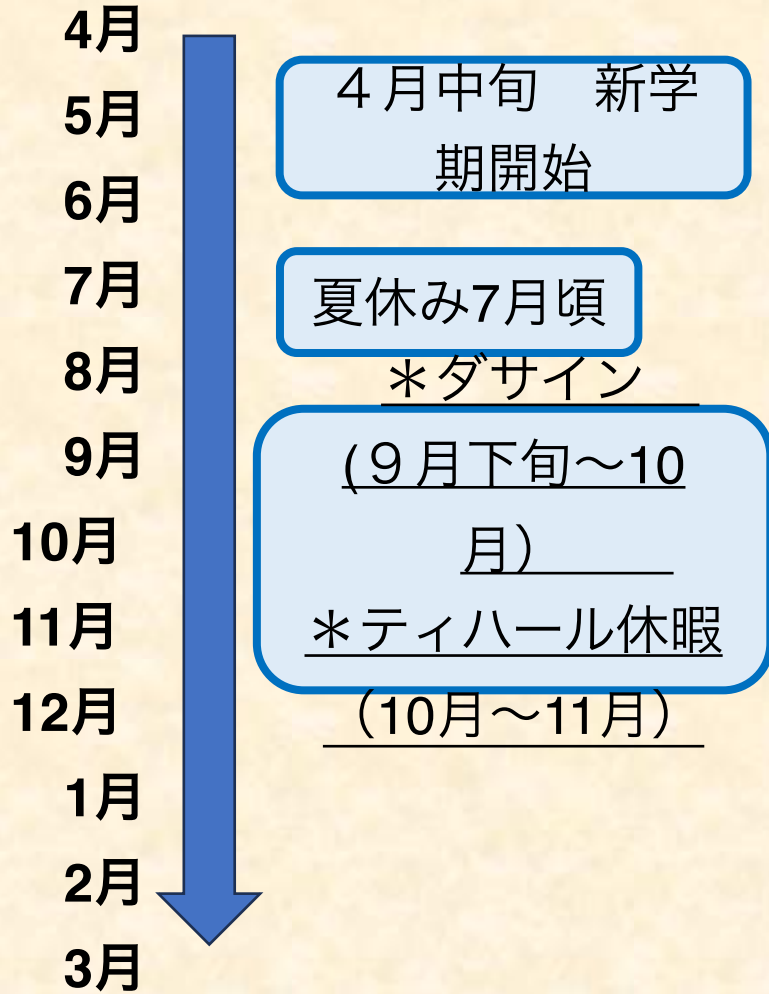


1年生から制服があるよ。



<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。

～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

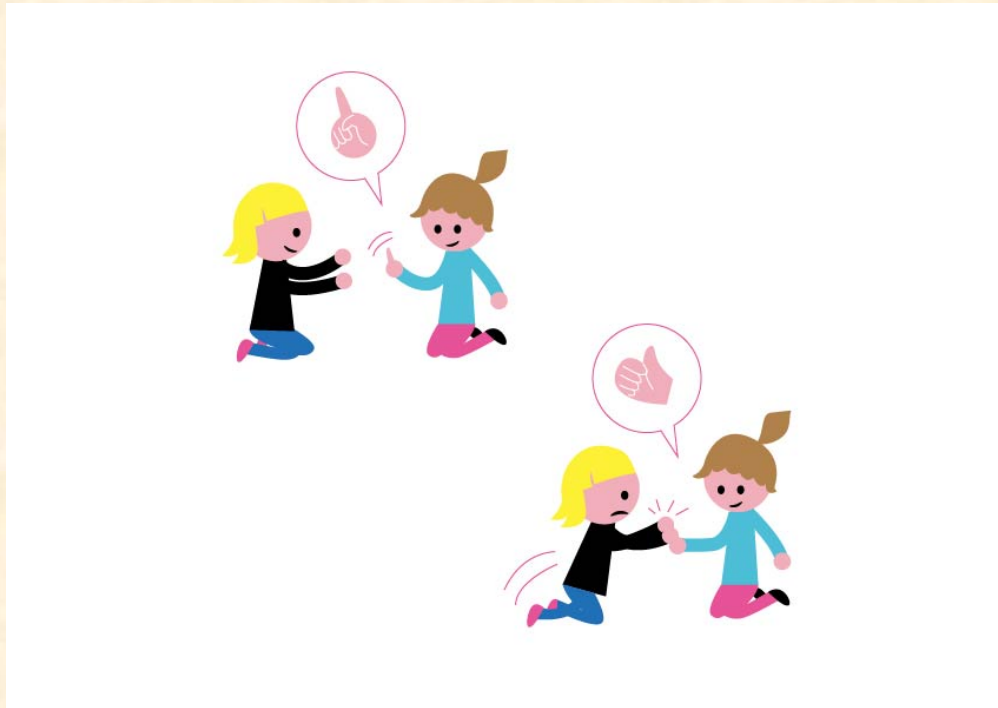


← 5日目：バイ・ティカ（兄弟・姉妹の
日） →



<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