

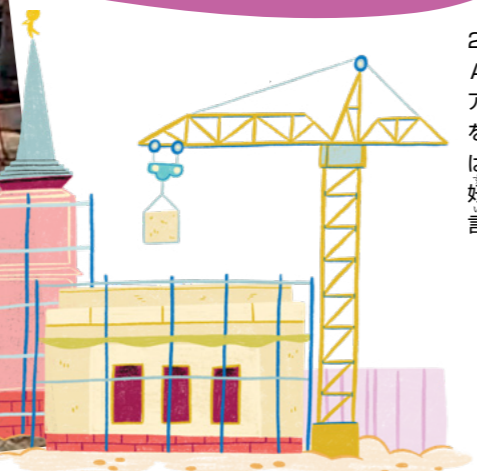
ケニア からこんにちは!

ケニアは東アフリカにあります。5000万人以上の方が住んでいます!



ケニアをおとずれる

2022年5月、ロナルド・A・ラズバンド長老はケニア・ナイロビ神殿の建設地をおとずれました。長老は、ケニアへの旅行中で大好きな瞬間の1つだったと言いました。



フラミンゴの群れ

ナクル湖に、「も」がたくさん生えていると、何千ものフラミンゴがそれを食べに来ます。フラミンゴの数が多いと、湖全体がピンク色に見えます!



アサンテ!

スワヒリ語で「ありがとう」という意味です。



活動



マンバ

子供たちはアフリカ中でこのゲームをしています。一人のプレイヤーがマンバ(ヘビ)で、目標はほかのプレイヤーにタッチすることです。プレイヤーはタッチされると、うでを組んでマンバの仲間になります。最初にマンバになった人だけがほかのプレイヤーにタッチできます。最後まで残ったプレイヤーが勝ちです!



注目のランナー

ケニアには、世界でも最高の長距離ランナーたちが多くいます。オリンピックのランニング種目で106このメダルをかくとくしています。

イラストルース・ハモンド



げんご

ケニアには二つの公用語があります。スワヒリ語と英語です。また、ほかにも数十の言語が話されています。

レシピ



チャパティ

これはケニアの一般的な食べ物です。あなたにも作れるレシピをしようかします!

1. 大きなボウルに、小麦粉 280 グラム、塩 小さじ 1/2、さとう 大さじ 1 を入れて混ぜます。
2. およそ 295ml のぬるま湯を少しずつ入れてかき混ぜます。生地を小分けにして、6つのボールを作ります。
3. めんぼうを使って生地のボールを平らな円にします。それぞれにバターをぬります。
4. 平らな円をまいて丸太の形にし、うずまきの形にします。次に、めんぼうでうずまきを平らにします。
5. 中火で両面がきつね色になるまで、油を引いたフライパンで調理してください。

必ず大人の人に手伝ってもらいましょう!