



通信 Feb.



2月7日大倉山梅林

大倉山梅林の梅が咲き始め、春の訪れを感じますが、一方ではインフルエンザが流行し、警報が出ています。こまめな手洗い、休養、栄養に気を付け、うつらないようにしましょう。
個別港学舎 舎長 八木貴子

学習状況のお知らせ

中学受験生、合格おめでとう。毎日、塾に来て頑張りましたね。高校受験生はこれが届くころ発表です。精一杯、努力できましたか？

中学1,2年生は、あと数日で定期テストが始まります。今、頑張る時です！色々な「誘惑」に負けず、学年の締めくりに後悔の無いようにしましょう！



いろはに偉人裏話「わ」

「わ」ワンガリ・マータイ

ワンガリ・マータイさんは1940年、ケニア中部の農家に生まれました。村には小さな小川があり、きれいな水が流れていて、そばには神聖なものとされる大きなイチジクの木が立っていました。葉っぱで小川の水をすくって飲むことも出来ました。彼女はそんな自然の魅力に夢中になりました。◆もう一つマータイさんに影響を与えたのは、教育です。家は決して裕福でなく、教育を受ける環境にありませんでしたが、兄が両親を説得して学校に通い、60年に政府留学生に選ばれました。



◆彼女がアメリカ留学からケニアに帰ってきたとき、家の近くにあったイチジクの木が切り倒され、輸出用の紅茶の農園に変わっていました。イチジクの木を切ってしまったことで、小川が干上がってしまい、魅力的な自然がなくなっていました。森林が減ると、水がなくなり土地がやせて、やがて砂漠化してしまいます。貧しい農村の女性たちは、砂漠化の進行で、より遠くまで薪や水を探しに行かなければならなくなりました。さらに薪不足のために、食事は火を使わなくて済むものになり、ビタミン類などが不足し、人々は栄養失調になってしまいました。

グリーンベルト運動◆マータイさんは出来ることはなんでもしなければならぬと感じ、77年の世界環境デーに首都ナイロビ郊外の公園に7本の木を植えました。これをきっかけにして植樹を始めました。この運動の主演は、貧しい農村の女性たちです。木々が緑のベルトを作るように1000本以上の苗木を並べて植樹しました。木々のベルトは土壌を守り、木陰や風よけとなり、動物たちのすみかにもなります。植樹すれば、1本あたり4セントの報酬を支払うという仕組みを作りました。現金収入は、貧しい農村の女性たちにとって、運動へ参加する大きなモチベーションとなり、この「グリーンベルト運動」は国中に広がりました。この活動で、彼女は環境保護の分野で初めてのノーベル平和賞を受賞しました。

「モッタイナイ」◆2005年、マータイさんが初めて日本を訪れた時に、出会ったのが日本語の「モッタイナイ」という言葉でした。ともすれば、ケチくさいなどとネガティブな意味にもとられがちですが、「モッタイナイ」が

環境を守るために大切な考え方である3R (Reduce(ゴミ削減)、Reuse(再利用)、Recycle(再資源化))と、Respect(地球の資源へ対する敬意)を一言で言い表すことができる、すばらしい言葉だと感動しました。「大地や太陽・水など「自然の恵み」への感謝の気持ちを感じたのです。◆我々日本人として、「オモテナシ」と同じように「モッタイナイ」の心を持ち続けたいものです。



旬！水菜のレシピ

「水菜」はアブラナ科の野菜で、古くから京都を中心に栽培され、伝統的な京野菜で「京菜」とも呼ばれます。近頃は関東のスーパーでも販売されるようになりました。水菜(ミズナ)にはビタミンC、A、カルシウムなどが多く含まれます。また、アブラナ科の野菜に含まれるアリルイソチオシアネートは、辛味成分で、血栓の防止作用があります。



我が家の定番「水菜と揚げの煮物」

旬の京都の「おぼんざい」に「青菜とお揚げのたいたん」と言うのがあります。「タイタン」とは決して怪獣ではなく、「炊いたもの」「煮たもの」の意味です。今回は水菜と油揚げを使い、手軽にできる一品です。ニンジンやシメジを加えてもきれいです。夜遅くに食べてももたれない一押しのお惣菜です。水菜:1束、油揚げ:1枚、出し汁:450ml、薄口醤油:20ml、みりん:10ml、塩:少々 (又は、「白だし」を使い、「かけうどん」より少し薄めで使えば、より手軽です)(4人分)

①水菜は5cmに切る。②油揚げの両面に熱湯をかけ、油を落とす。半分に切り、1cm幅に切る。③出し汁、調味料を沸騰させ、油揚げを入れる。④再び煮立ったら、水菜の茎のほうから加え、しんなりしたら出来上がり。

