



# 通信 Oct.

秋らしいさわやかな季節で、学習しやすくなりました。睡眠も栄養もしっかりとり、頭には教養を付けましょう。夕方は冷え込むときもあります。上着を用意しましょう。

個個港学舎 舎長 八木貴子

## 学習状況のお知らせ

緊急事態宣言が解除されて、学校は平常授業に戻りました。クラスの喧騒や環境の変化にストレスを感じるかもしれません。授業のスピードも思ったより早いです。困ったら担任の先生や私に相談してください。

塾ではウイルス対策として、「Airdog」(ウイルスよりも小さい粒子を除去できる高性能空気清浄機)を購入、設置しました。



## 八木家の食卓

かぼちゃは緑黄色野菜、ビタミンA、E、Cが豊富で、免疫を調える働きがあります。ほかにはカリウムや食物繊維なども多く含まれています。

東洋医学では「体を温める効果がある。」と言われており、冷え性や夏バテにもおすすめです。

### 「鶏とかぼちゃの炒めもの」

旬のかぼちゃとまいたけが鶏肉とよく合います。アクセントの「柚子こしょう」が食欲を増します。柚子こしょうがないときには、最後に黒こしょうを振ります。

鶏もも肉:500g、塩:小1/2、片栗粉:小2、かぼちゃ:320g(1/4個)、まいたけ:1パック、青ねぎ(小口切り):2本、サラダ油:大1、調味料/オイスターソース:小2、しょうゆ:小3、砂糖:小1、水:大2、柚子こしょう:小1.5、片栗粉:小1/2 4人分

①鶏もも肉は一口大にきる。②かぼちゃは種を取り、長さ4cm、厚さ7mmに切り、皿に並べラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱する。③調味料を混ぜ合わせる。④フライパンにサラダ油を熱し、強火で鶏肉を焼き色が付くまで炒め、まいたけを加え、火が

通ったらかぼちゃを入れ、炒める。⑤調味料を加え、強火で絡めて、青ねぎを混ぜて出来上がり。

10月7日八木家メニュー

## 世界遺産-24-縄文遺跡群

北海道・北東北の縄文遺跡群は、1万年以上にわたり継続した採集・漁労・狩猟により定住した人々の生活と精神文化を伝える文化遺産です。北海道・青森県・岩手県・秋田県に所在する17の遺跡が含まれています。

この地域では、ブナやクリ、クミなどの落葉広葉樹の森林が広がり、サケ・マスなどの回遊魚が遡上する恵まれた環境にありました。今から約15,000年前に定住が始まり、その後、1万年以上にわたって農耕に移行することなく、気候の温暖化や寒冷化などの環境変化にも適応しながら、定住生活が発展、成熟しました。この間、墓地、祭祀・儀礼の場である盛土や環状列石、土偶などにみられるように、細かく複雑な精神文化が育まれました。

**垣ノ島遺跡** 太平洋をのぞむ段丘上に立地する集落跡。竪穴建物による居住域と墓域が分離していました。墓からは、この地域に特徴的な幼児の足形を押し付けた粘土版が副葬される例が見られ、亡くなった人をとむらう精神性を示しています。

**三内丸山遺跡** 竪穴建物、掘立柱建物、墓、貯蔵穴、祭祀場である盛土や捨て場などからなる大規模な拠点集落。膨大な土器や石器、日本最多の2000点を超える土偶、動植物遺体などが出土し、当時の生活や習慣を具体的に伝えています。

**御所野遺跡** 川沿いの段丘上に立地する拠点集落。台地中央に墓や祭祀場である盛土があり、その周囲に居住域が広がっています。遺跡からは土器や石器、土偶、動物骨、堅果類などが出土し、河川流域における生業(なりわい)と精神文化を伝えています。

**大湯環状列石** 大湯川沿いの段丘上に立地する環状列石を主体とする祭祀遺跡。万座と野中堂の2つの環状列石(「集団墓」)があり、川原石により二重の円環が形成されています。周囲からは祭祀遺物が数多く出土しました。

縄文時代は、日本列島で本格的な稲作が始まる弥生時代の成立までなんと1万年以上続きました。それは、停滞でも未発達でもなく、優れた技術と豊かな精神世界を持った成熟した社会でした。



三内丸山遺跡