



通信 Sep.



天候、気温の変化が激しい季節です。体調をこわさないよう気を付けて、規則正しい生活でリズムを整えましょう。

個別港学舎 舎長 八木貴子

学習状況のお知らせ

学校もリモートだったり、お休みだったり、落ち着きませんね。でも、定期テストや入試は行われますので、今まで以上に自分の力で学習を進めることが大事です。

塾ではコロナ対策に、さらに気を配っています。自習、演習など予約してご利用ください。



千田恵士君作
夏休みに「魚へん」のカルタを作りました。一番のお気に入り「鯨」です。

八木家の食卓

過ごしやすくなってきたこの季節、「秋バテ」に注意！症状は、疲れやすくだるい・食欲がなく胃がもたれる・よく眠れない…などです。原因は自律神経の不調です。



改善するには、40度くらいのややぬるめの湯船につかるようにします。また30分程度の散歩など軽い運動も効果的。ビタミン豊富な暖かい物を食べることも重要です。豚肉や納豆はビタミンB1が多く自律神経を整える働きがあります。

「酢豚風ケチャップ炒め」

豚バラ肉薄切り:400g、玉ねぎ:1個、にんじん:1/2本、ピーマン:4個、しいたけ:4枚、ソース【トマトケチャップ:大6、酢、しょうゆ:各大3、砂糖小1/2】、塩こしょう:少々、小麦粉:適量、サラダ油:大2 4人分

①豚肉は長さを半分に切って広げ、小麦粉を振り、1枚ずつくるくると巻く。②玉ねぎはくし形、にんじんは5ミリ厚の半月、ピーマンは一口大の乱切り、しいたけは5mm幅に切る。③フライパンにサラダ油を熱し、豚肉の巻き終わりを下にして並べ、塩、こしょうをし、



中火で2分炒める。
④肉の色が変わったら野菜を加え3分ほど炒める。
⑤ソースを加えて炒め合わせて出来上がり。

9月5日八木家メニュー

世界遺産-23-奄美大島など

独特の気候と地史◆「奄美大島、徳之島、沖縄島北部及び西表島」は、北緯24度～30度に位置します。世界の亜熱帯地域のほとんどが砂漠や乾燥した草原であるのに対して、本地域は、黒潮と亜熱帯性高気圧の影響で温暖・湿潤な気候となるため、森林が成立しています。また、本地域は、1,200万年以上も昔にはユーラシア大陸の一部であり、その後の激しい地殻変動や海面変化により、ユーラシア大陸や日本本土との分離、近隣の島間での分離・結合を繰り返し、現在の島々になりました。



生物の宝庫◆昔は広く大陸などにも分布していた生物が島々に隔離された事で、大陸にいた共通の祖先が絶滅した後も昔ながらの形態で生き残ってきた「**遺存固有種**」や、各々の島々の環境に適応するよう独自の進化を遂げた「**新固有種**」の存在は、地史を反映した生物進化の過程を示しています。現在、95種の絶滅危惧種が生息、生育しています。



奄美大島◆島の80%が森林で、河口には国内最北限のマングローブ林が広がっています。大陸や日本本土では絶滅したものの環境に対応して生き残ったアマミノクロウサギや、島の条件に適応するために進化したアマミトゲネズミなどが生息しています。

徳之島◆山岳地帯は、スダジイやオキナワウラジロガシなどの常緑広葉樹の原生林です。そこにはアマミノクロウサギやトクノシマトゲネズミ、オビトカゲモドキ、などが生息しています。

沖縄島北部◆沖縄島北部のやんばる地区は約80%が森林で、亜熱帯性の多雨林に覆われています。ヤンバルクイナ、ノグチゲラ、オキナワトゲネズミなどの希少生物が生息しています。

西表島◆島の90%が亜熱帯の原生林です。また約40の川が流れ、その多くの河口にはマングローブ林が広がっています。西表島には

肉食獣であるイリオモテヤマネコが小規模な島の環境に適応進化し生態系の頂点に君臨し、カムリワシ、アカヒゲ、セマルハコガメなどが生息しています。

本地域は貴重な生物の保全にとって極めて重要です。自然を侵すことなく見守りたいものです。

