



通信 Nov



秋が深まり各地から紅葉のたよりも聞こえてきます。一方インフルエンザは早くも流行し始めました。外出時はマスクをつけ、帰ったら手洗い、うがいを忘れずにしましょう。

赤木先生撮影フクロウ

個個港学舎 舎長 八木貴子

学習状況のお知らせ

秋の行事が終わり定期試験も始まっています。受験生はこれからが本番です。十分な睡眠、栄養バランスの良い食事でのリズムを整えて、学習時間を確保しましょう。また学習方法も重要です。「記憶すること」と「じっくり考えること」を組み合わせると効率良く取り組みましょう。

志望校の最終決定の時期です。何でもご相談ください。お手伝いします。



◆かながわの景勝◆

◆かながわの景勝50選◆

今月からは「世界遺産」は休止します。「かながわの景勝50選」は、神奈川県がふるさと「かながわ」を見つめ直す試みとして、1979年(昭和54年)に選定した、県内にある景色の美しい場所です。



「山下公園とそれに連なる

イチョウ並木」は、その一つとして、横浜の歴史と景観を象徴する場所です。山下公園の誕生は、1923年(大正12年)9月1日に発生した関東大震災と深く結びついています。震災によって壊滅的な被害を受けた横浜市は、街の復興を期して港の再整備に着手しました。山下公園の敷地となったのは、震災によって発生した膨大な瓦礫(がれき)と、外国船によって運ばれてきた資材を埋め立てた場所です。約7年の歳月をかけて整備が進められ、1930年(昭和5年)3月18日に山下公園として開園しました。これは、震災からの復興を象徴する、当時の日本で最も新しい近代的な海浜公園として注目を集めました。



公園前に係留されている「氷川丸」は1930年生まれの元豪華貨客船です。かつて「太平洋の女王」と呼ばれシアトル航路に就航し太平洋横断254回と、国際交流で活躍しました。

「赤い靴」の像は童謡『赤い靴』(作詞:野口雨情)「赤い靴 履いてた 女の子 異人さんに 連れられて 行っちゃった/横浜の 埠頭から 船に乗って 異人さんに 連れられて 行っちゃった …」の主人公、少女「きみちゃん」をモデルにした像で、切ない物語を背景に持ちながら、公園の国際的な雰囲気彩りを添えています。

山下公園は、イチョウ並木だけでなく、バラの名所としても非常に有名です。公園内には「未来のバラ園」があり、横浜市の「市花」となっているバラが(約160種、1,900株)植えられ、潮風の中で美しく咲き誇ります。

山下公園通りのイチョウ並木は、例年晩秋から初冬にかけて、街路を華やかな黄金のトンネルへと変貌させます。海を背景にしたこの都会的な並木道は、その美しさから「日本の道百選」にも選ばれています。そろそろイチョウが見頃です。時間があれば是非お出かけください。中華街でランチも良いですね。



2025年11月10日撮影

八木家の食卓

◆かぼちゃ◆は野菜のなかで栄養価の高さは群を抜いていて、特に3つの抗酸化ビタミンA・C・Eと、食物繊維、β-カロテンなどがバランスよく含まれているのが特徴です。



◆かぼちゃと牛肉のオイスターソース炒め◆

肉の旨味とオイスターソースの濃い目のたれがかぼちゃに絡んでごはんが進む一品です。

材料(4人分)◆牛肉(切り落としなど):300~400g、かぼちゃ:1/2個、グリーンアスパラ(またはしし唐、ピーマン):適量、パプリカ:1個、酒:大2、サラダ油、ごま油:適量、☆調味料☆酒:大2、オイスターソース:大2、砂糖:小2、しょう油:小2、こしょう:少々

作り方◆①かぼちゃは食べやすい大きさの5mmの薄切りにする。耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、600Wのレンジで3~4分(目安)加熱する。グリーンアスパラは下半分ピーラーで皮をむいて2分加熱する。パプリカは2cm幅に切る。②牛肉は食べやすい大きさに切り、酒、(おろしにんにく)を混ぜる。③フライパンにサラダ油を入れて熱し、牛肉を入れて中火で肉の色が変わるまで炒める。④アスパラ、パプリカ、かぼちゃを加えて軽く炒め、☆調味料を

加えて全体を炒め合わせる。⑤ごま油、こしょうを振り、出来上がり。



10月31日八木家メニュー

