

通信 Jul

ロブスタークロー
(ロブスターの爪)

まだ梅雨は明けないようです。晴れた日は湿度が高く暑いので、水分をとり熱中症を予防して下さい。塾にも水筒を忘れずに持ってきてください。
個個港学舎 舎長 八木貴子

学習状況のお知らせ

大事な夏休み。充実できるよう、計画しましょう。当塾では、学習と並行して部活も思い切りやれます。

★小学生:定例以外の科目、特に英語はお勧めです。10月実施の英検に挑戦しましょう。

★中学生:9月には大事な定期試験があります。夏休みをきっかけに学習時間を増やしましょう。

★高校生:苦手科目の短期講習が実力アップにつながります。都合に合わせて計画できます。

個個通信8月号はお休みします。

八木家の食卓

豚肉はビタミンB1がとて多く、糖質をエネルギーに変えるのを助けて夏バテ防止に役立ちます。キャベツにはビタミンCや胃粘膜を守る働きがあるとされるビタミンU(キャベジン)が含まれます。食物繊維もあるので、腸の調子を整えるのにも役立ちます。これからの夏本番にお勧めの食材です。

◆レンジで8分♡豚ばらキャベツ◆

火を使いたくない暑い日にお勧め！キャベツを切るだけ、電子レンジで8分。ポン酢のさっぱり感、オイスターソースとすりごまのコクで御飯がすすみます。脂を落としつつうま味はキャベツにしみて食べやすいです。耐熱皿に乗りきらない時は2回に分けて下さい。
材料(4人分)◆キャベツ:600g(約半分)、豚ばら薄切り肉:300g、塩、こしょう:各少々、酒:大1、A【ポン酢、白すりごま:各大4、ごま油:大2、砂糖、オイスターソース:各小4】ラー油:適量

作り方◆①キャベツを2cm幅に切り耐熱皿にのせる。②豚ばら肉は長さを半分にしてを①の上に広げてのせ、全体に塩、こしょう、酒をふりかける。③ラップをふんわりかけてレンジ600wで8～10分加熱する。(加熱時間は調整する。水分が多く出たら捨てる)

④Aの半量を全体に混ぜ合わせる。⑤盛り付けて残りのAを適量かける。お好みでラー油をかける。

7月4日八木家メニュー

番外編

◆世界遺産候補 飛鳥・藤原の宮都◆

◆「飛鳥・藤原の宮都(きゅうと)」◆

すでに多くの世界遺産がある古都・奈良で、いま新しく世界遺産への登録を目指しているのが「飛鳥・藤原の宮都」です。奈良県の明日香村、橿原(かしはら)市、桜井市にまたがる19の遺跡から成り立っています。

ここは、6世紀末から8世紀初め(約1300～1400年前)にかけて、日本が「一つの国」として形作られていった歴史的な舞台です。

それまでの日本は、強力な豪族たちがそれぞれ力を競い合っていました。しかしこの時代に、中国大陆や朝鮮半島の進んだ政治や文化を取り入れながら、天皇を中心とした「中央集権国家」という仕組みが初めて作られました。また、「日本」という国号や「天皇」という称号が使われ始めたのもこの場所です。

構成されている遺跡は、主に次の3つのグループに分かれます。

宮殿・役所の跡: 天皇が暮らし、国の政治を行った「飛鳥宮(あすかのみや)跡」や、日本で初めて本格的な碁盤の目状の道路が整備された大規模な都市「藤原宮跡」など。

仏教寺院の跡: 日本最古の本格的なお寺である「飛鳥寺跡」など。仏教が国を支える文化として根づいていく様子がわかります。

墳墓(お墓): 美しい壁画で世界的に有名な「高松塚古墳」や「キトラ古墳」など。大陸の天文学や美術の影響を強く受けていることが一目でわかります。

建物自体は残っていませんが、地中に当時の基礎や遺物が驚くほど良い状態で眠っていて、発掘調査によって「国づくりの歩み」がリアルに証明されています。これらはユネスコの審査機関(イコモス)からも高く評価されており、日本の歴史のルーツを世界に伝える貴重な遺産として、正式な登録への期待が高まっています。

奈良は何度か訪れたことがあります。明日香村周辺の美しい景色、何でもない畑の中に遺跡が点在する、のどかな空気感の中の歴史的造形物は、一見の価値があり、いつまでも心に残ります。(貴)



高松塚古墳



飛鳥大仏



石舞台古墳