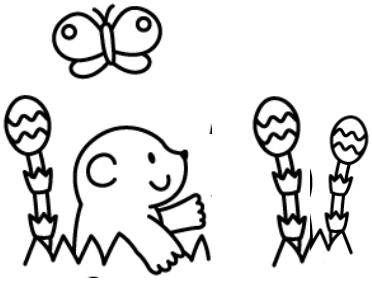
にこにこ通信



第１２３号

４月1日生まれ

まもなく春の入学シーズン。
真新しいランドセルを背負った小学1年生の姿はほほえましいものですね。
小学校に入学する年齢は満6歳ですが、同じ年の4月2日生まれから翌年4月1日生まれまでが同学年となるのはご存知と思います。でもなぜ4月1日ではなく2日からなのでしょう？

学校教育法には就学するにあたって次のように決められています。
第17条　　保護者は、子の満六歳に達した日の翌日以後における最初の学年の初めから、満十二歳に達した日の属する学年の終わりまで、これを小学校又は特別支援学校の小学部に就学させる義務を負う。
この「満六歳」がポイントです。

年齢の数え方は、民法143条の「年齢計算に関する法律」を適用することになっています。
この法律によると、「年齢は生まれた日を起算日として、起算日の前日で満了する」とされています。
つまり、4月1日生まれの子は、前日の3月31日に5歳が「満了」し満6歳になったとされるので、1つ上の学年として入学しなければならないということになるのです。
今年2016年4月1日に小学校に入学するのは、2009年4月2日から2010年4月1日の間に生まれたお子さんです。

年が明けて1月1日から4月1日までを早生まれ、それ以外を遅生まれといいます。早生まれの子が生まれたばかりのころに、もうよちよち歩きをしていた「同級生」がいたと思うと、その差は大きいと感じますよね。
一般的にその差は小学3年生くらいまで解消されないそうです。
早生まれの子は成長が遅いので不利だという意見がある一方、遅生まれの子に刺激を受けて成長の差を何とか縮めようと努力する子が多いとも言われます。

生まれ月はいつであれ、希望を胸に、新しい生活を始める新一年生たちには、その子らしく成長していってほしいと願います。

とべや　３月のおすすめ

しそ南ばん

薄切りにしたきゅうりの、しその葉、青唐辛子風味の醤油漬。
お子さんから、ご年配の方まで、ファンが多い一品です。
このたび、地元の企業さんとのコラボで姉妹品が誕生しました。
大田原市、天鷹酒造さんの辛味もろみ風味と、茂木町、山星島崎さんのゆず風味
ぜひ一度お試し下さい。
しそ南ばん　160g入り　378円　　240g入り　540円
辛味もろみ風味、ゆず風味しそ南ばん　150g入り　378円

春　眠い理由

健康あらかると

春眠暁を覚えず　ということわざもありますね。どうして春は眠いのでしょうか？

自律神経の乱れ

春は、ぽかぽかと暖かかったと思うといきなり寒くなったりと、寒暖差が激しいですよね。
また、朝は寒いけど日中は暑かったり･･･
私たちの身体は、気温が変化しても体温を一定に保つことができるよう自律神経によってコントロールされています。ところが、冬から春の気温の差が激しい時期は、自律神経がその変化に追いつくことができないため、気だるさや疲労感といった症状が現れ、眠くなります。

メラトニン分泌量

「メラトニン」とは眠くなるホルモンです。朝起きてから14～16時間後にメラトニンが分泌されて眠くなります。
そして明るくなると、その分泌が抑えられて目が覚めます。
冬は日照時間が短いため、メラトニンが他の季節よりも多く分泌されているのです。メラトニンの分泌量は、夜の時間が短くなる冬から春にかけて、徐々に減っていくのですが、春になったばかりのころは、体がまだ冬のパターンを引きずっていて、必要量よりも多く分泌されてしまうことがあるため、眠くなります。

眠い時の対処法

仮眠をとる

可能であれば、15分～20分の仮眠を取りましょう。（ただし寝すぎは禁物です。）
仕事中など仮眠が無理であれば、瞑想のように1分間目を閉じるだけでも有効ですよ。

朝起きたら太陽の光をあびる

朝起きたらまずカーテンをあけて太陽の光を浴びましょう。それによってメラトニンの分泌が抑制されます。太陽の光が届かない場合は、部屋の照明でもOKです。

規則正しい生活をする

休みの日だからといって、夜更かししたり昼過ぎまで寝ていたりすると自律神経が乱れてしまい、休み明けにだるくなってしまう、なんてことにもなります。
休みの日もなるべくいつも通りに起きた方が身体のためです。

眠くなったら動く

デスクワーク中など、眠い時は、立ち上がって歩くとか、軽くストレッチをするなど動いてみると眠気が覚めることがあります

いろいろ対策をしても、どうしても日中眠くて仕方がない、という場合、病気ということも考えられます。
睡眠障害や睡眠時無呼吸症候群などが原因かもしれません。
生活に支障をきたすようであれば、専門医を受診しましょう。

栃木弁講座

ふり悪い

「ふり悪い」とは、「不細工」なこと。

「ふり悪い子供」、「ふり悪い娘」など、ちょっと悪口です。

　　子供のころはふり悪かったけど、きれいな娘さんになったねえ。

などのように使います。　ちなみに「ふり（が）良い」とは言いません。

かんたんレシピ　ー味噌を使ってー

パンに合う味噌スープ

■材料■（４人分）

あさり殻付き	３００ｇ
カリフラワー	１００ｇ
かぶ	２個
だし	３．５カップ
みそ	大３
バター	大１
パセリ（みりん切り）	大１
粉チーズ（好みで）	適量

■作り方■

［１］あさりは殻どうしをこすり合わせてよく洗う。
カリフラワーは小房に切り分ける。
かぶは茎を少し残して皮をむき、くし形に切る

［２］鍋にスープの材料のだしを入れ、［１］を加えて火にかける。煮立ったらアクを除き、あさりの口が開いて、かぶが柔らかくなったところで、みそを溶き入れる。
あさりには塩分があるので、みその量を加減する。

［３］軽く煮て、器に盛り、バターを落としてパセリを振る。
好みで粉チーズをかけてどうぞ。

100歳本

100歳前後まで現役で活躍する女性のエッセイや自伝が次々に出版され人気です。

美術家、篠田桃紅さん（102歳）の『百歳の力』（集英社）
『一〇三歳になってわかったこと　人生は一人でも面白い』
報道写真家、笹本恒子さん（101歳）の『100歳の幸福論。ひとりで楽しく暮らす、5つの秘訣』（講談社）
家事評論家、吉沢久子さん（97歳）の『100歳になっても！これからもっと幸せなにとりぐらし』（KADOKAWA）　など。

「自由を求める私の心が、私の道をつくりました」（篠田さん）
「私は人生というものを、トシできめたことはない」（笹本さん）
「ものがあろうがなかろうが幸せならいい」（吉沢さん）
など、短い言葉の中に、100歳を生きぬいてきた人生の知恵が凝縮され、説得力があって、生き方のヒントを求める人々の心に響くようです。

野菜のはなし　コウタイサイ

コウタイサイ（紅苔菜）、聞き慣れない名前ですね。
コウタイサイとは、中国原産アブラナ科の野菜。
和名は紅菜花（ベニナバナ）と呼ばれ、見た目は菜の花に似ていますが、茎や葉脈がきれいな赤紫色をしています。野菜の直売所や道の駅などでよく見かけるようになってきました。
見かけによらず(?)クセがなく、甘みがあり、おいしい野菜です。
とう立ちした茎、葉、蕾、花のすべてを食べることができます。
赤紫色はアントシアニンで、ゆでたりして加熱すると緑色になってしまいます。

選ぶときは、なるべく花が咲いてない若いもので、葉や茎がシャキッとしたものを。下の切り口が茶色く変色したものはやめましょう。
保存するときは湿らせた新聞紙などでくるみ、袋に入れて冷蔵庫で保存し、なるべく早く使うようにしましょう。
さっと塩ゆでして、炒め物やパスタ、お浸しや和え物など、いろいろなものに使えます。
生のままてんぷらにしてもおいしいです。

ひとりごと

桜の便りが聞かれる季節になりましたね♪
栃木は、宇都宮市の開花が３月２９日、満開が４月５日とか。
今年は気温の変動などがあり、桜が長持ちしそうだそうですよ。

私は５月生まれです。いわゆる、成長が早くて得、と言われる部類だったわけです。
でも。誕生日が早いというだけで、低学年のときあらゆる面でクラス内で優位だったかと言えば、そんなことはない、というのが実情だったような気が・・・(*_*;
結局、一人一人の個性や得意不得意、ということなんでしょうねぇ。

１００歳の方が書いた本といえば、現役のお医者さんでもある日野原重明先生の本や、１００歳の詩人として有名になった柴田とよさんの詩集も、ありましたね。
１００歳前後の方をアラハン=アラウンド・ハンドレッドというそうですよ。
書店では、特設コーナーがあるところもあるとか。ぜひ手に取って読んでみたいですね。

２８．３．２２

発行人

漬物・佃煮・味噌・納豆
とべや／戸辺食品工業株式会社

戸邊 郁恵
〒324-0058
栃木県大田原市紫塚４－３９４４
電　話　０２８７－２３－１２２１
ＦＡＸ　０２８７－２３－１２３１
ＵＲＬ　http://tobeya.co.jp/
e-mail　shopmaster@tobeya.co.jp

『にこにこ通信』は、いつも とべや にご来店・ご利用頂いているお客様、戸辺食品の通信販売をご利用頂いているお得意様方にお届けしています。

お客様とのコミュニケーションを目的に、月１回を目標に発行しているものです。

ご意見・感想などありましたら、何でも左記へお寄せ下さい。お待ちしています。(^^)