にこにこ通信

第137号

6月は祝日がない！

5月にたっぷり休みがあるのに、6月は唯一祝日の無い月です。
祝日（国民の祝日）は、1948年(昭和23年)に施行された、日本の法律「国民の祝日に関する法律」がもとになっています。宮中の伝統的な行事がもとになったものが多いです。もともとは9日でした。
その後、だんだんと祝日が増えていき、昨年、山の日が追加されて、現在は年間16日あります。

現在の祝日とその意味　（※印は、当初制定された祝日）

１月　１日	元旦※	年の初めを祝う日
１月第２月曜日	成人の日※	元は１月１５日の小正月で元服の儀が行わる日でした
２月１１日	建国記念日	元は「紀元節」といい、神武天皇が即位した日とされています
３月２１日頃	春分の日※	
４月２９日	昭和の日※	昭和天皇の誕生日。もとは「天皇誕生日」
５月　３日	憲法記念日※	日本国憲法が施行された日
５月　４日	みどりの日	
５月　５日	子どもの日※	もともと男の子のお祝である端午の節句の日ですが、子どもたちみんなの幸福を願う日です
７月第３月曜日	海の日	明治天皇が東北ご巡行の後、船で横浜港に着かれた日だそうです
８月１１日	山の日	
９月第３月曜日	敬老の日	元は９月１５日でした
９月２３日ごろ	秋分の日※	
１０月第２月曜日	体育の日	元は１０月１０日。昭和３９年東京オリンピックの開会式の日
１１月３日	文化の日※	明治天皇の誕生日
１１月２３日	勤労感謝の日※	宮中で天皇が五穀豊穣を祝う「新嘗祭」の日
１２月２３日	天皇誕生日	

山の日を制定するにあたって、各地で山開きが行われる6月が候補だったそうですが、教育現場から「これ以上授業日数を減らせない」という声があって、8月になったそうです。また、8月12日が候補だったそうですが、その日は御巣鷹山に日航機が墜落した日で慰霊の日です。それで8月11日になったということですよ。

とべや　6月のおすすめ

◆きゃらぶき

やわらかい蕗を丁寧に煮て佃煮にしました。弊社創業のころからある商品です。
薄味に仕上げてありますので、食べやすい一品です。
ちなみに、きゃらぶきとは、漢字でかくと伽羅蕗。出来上がりが、伽羅色なのでついたそうです。
伽羅とは、かって最も珍重された香木のひとつです。

佃煮きゃらぶき　150g入り　378円　　230g入り　540円

◆しいたけきゃらぶき

やわらかいふきと、しいたけの薄切りをあわせて佃煮にしました。
ふきの風味としいたけの香りが魅力の一品。

しいたけきゃらぶき　140g入り　378円

猫背は不調の原因に　健康あらかると

座るときに猫背になったり、逆に背もたれに寄りかかってすわったり、又はパソコンの画面を見るときなど、腰を逆にそらしすぎていたり、と、悪い姿勢を続けると、肩や首の懲りや腰痛のほか、様々な身体の不調を引き起こす原因になってしまいます。

椅子に座る理想的な姿勢は、頭・首・背骨が床に垂直に並び、股関節と膝関節がほぼ直角に曲がり、足の裏が床についている状態です。

猫背になると、胸部が丸まり頭が身体よりも前に出てしまうので、首の後ろや肩の筋肉が緊張し、腰にも負担がかかります。そのために肩こりや腰痛を引き起こす原因になってしまいます。
同時に、肺が圧迫されるので、肺活量が少なくなります。そうすると、酸素を取り込む量が減って、脳の働きに影響するので、仕事や勉強の能率が悪くなりますし、持久力が下がり疲れやすくなったりします。
他の内臓や神経も圧迫されるので、胃下垂になって消化不良の原因になったり、偏頭痛、目まい、かすみ目、耳鳴りのおそれもあるそうです。

椅子に浅く腰かけて背もたれに寄りかかって座る座り方も、顎を突き出してしまうので、猫背を助長します。
正しい座り方を意識して座るのは、慣れないと少し大変です。最初は１分から初めて、３分、５分と長く座れるようにしましょう。目標は３０分です。座りすぎも良くありませんので、３０分位座ったら立ち上がって身体をひねったり伸びをしたりして、動くようにしましょう。

座る姿勢がきれいになると、身体の調子が良くなるだけでなく、気分が前向きになったり、他人からの印象もよくなったりと、良い事が沢山ありますよ。

【猫背改善体操】　（１日２０回位）
1．手のひらを上にしてお尻の後ろで指を組む
2、胸を開くように肩を後ろ方向にめいっぱい開く
3．肩を開いたままアゴが天井に引っ張られるように頭を後ろに倒し、組んだ手は斜め下にひくように伸ばす
4．そのまま３つ数えてから頭を起こし、肩の力を抜く。

【骨盤前屈体操】　（１日１０回位）
1．腰をお腹側に軽く反って座る
2．腰のカーブを維持したまま上半身を前屈させてゆっくり深呼吸をする

栃木弁講座

おっとばす

「おっとばす」は、「追い払う」という意味です。

野良猫、おっとばしてやったよ。

あ、カラスだ。おっとばして！

かんたんレシピ　ー味噌を使ってー

コロコロ新じゃがの味噌いため

■材料■　（作りやすい量）

新じゃが（小粒）
　　１５～２０個
みそ　　大さじ２
さとう　大さじ２
酒　　大２
みりん　少々
油　　少々

■作り方■

［１］　じゃがいもは皮つきのまま良く洗い、ゆでる
［２］　みそ・さとう・酒・みりんを混ぜておく
［３］　フライパンに油を引き、［１］を炒め、油が回ったら、［２］をからめてできあがり

漢字ドリルが空前の大ヒット

小学生向けのある漢字ドリルが異例の大ヒットになっています。
その名も『うんこ漢字ドリル』。
大人は忌避（きひ）しがちでも子どもにとっては口にするだけで楽しくなる「うんこ」という単語を全ての例文に織り交ぜ、単調な学習となりがちな漢字の書き取りを楽しみながら行ってもらうことを目的に制作されたドリル。内容は、新学習指導要領に対応するきちんとしたドリルです。思わず吹き出してしまうシュールな例文の数々は子どもたちのみならず、親世代の笑いのツボも刺激し、文字通り「うんこドリル」旋風を巻き起こしています。

制作にあたっては、想像すると嫌悪されるような例文をさけること、物質としての汚さを極力なくすような例文をつくること、いじめにつながるような例文はさけてポジティブなものになるように心がけたそうです。
また、学習参考書やドリル制作の実績のある専門の監修者が、学習ドリルとしてふさわしい内容になるように事前にチェックしました。

野菜のはなし　スナップエンドウ

さやえんどうのシャキシャキ感とグリンピースの豆の甘みをいっしょに味わえるのがスナップエンドウ。アメリカでつくられた新しい品種で、豆が熟してもさやが固くならずやわらかいので、さやごとそのまま食べることができるのが特徴です。
出回るようになったのは、1970年代以降と比較的新しい野菜ですが、その手軽さとおいしさから、あっという間に広がりました。家庭菜園でも人気です。

栄養面では、β-カロテン、ビタミンＣ、カリウム、カルシウムなど、バランスよく含まれています。さやごと食べることで、食物繊維もしっかりとることができます。ビタミンＣは、熱に弱いので、加熱はなるべく短く。ゆですぎず、さやのシャキシャキ感を楽しめるようにしましょう。

和・洋・中と、いろいろな料理に使える便利な野菜です。
スジをとって、茹でたものを、和え物やサラダなどに使ったり、炒め物や汁物、煮物などに使います。煮物の場合は歯ざわりを残し、色が抜けてしまわないよう仕上げに投入するくらいがお勧めです。天ぷらにも使えますが、この場合下茹では必要ありません。

ひとりごと

梅雨の季節を前に、新緑がきれいなさわやかな季節ですね～。
我が家の近くでは、このところウグイスがホ～ホケキョと、きれいな声を聞かせてくれています。
声のするあたりを探してみるのですが、みつかりません。
あ、でも私、ウグイスって見たことないかも(^-^;

“ウグイス色”って言いますが、本当のウグイスは茶色の鳥のようです。
ウグイス色の鳥は、“メジロ”だそうですよ。

とべやでは、味噌作りがいよいよ終盤を迎えております。
６月中にもできますよ。ご興味のあるかたは、ぜひどうぞ。

今月号から、ナンプレパズルコーナーを作ってみました。ぜひチャレンジしてみてください。

↓　↓　↓

２９．５．１９

今号より登場！ナンプレパズル

5	9			3		2		4
		2	9		4		5	
7				2				6
		5	4		8	6		
	6			5			4	9
4	3		6		9			7
	4				1	9		5
			2				7	
6		9		4		1		

解き方
❶ 太枠で区切られた3×3の9マスに、1～9までの1桁の数字がそれぞれ1つづつ入ります。
同じ数字が重複してはいけません
❷ タテとヨコの9マスの列にも1～9までの1桁の数字がそれぞれ1つづつ入ります。
こちらも同じ数字が重複してはいけません。
すべてのマス目を埋めてください。

答えは来月号で！

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。(^^)