



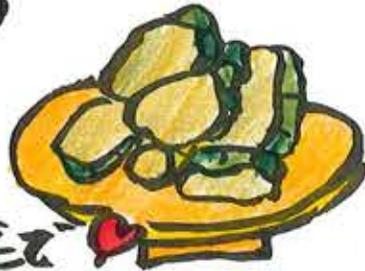
お昼休憩中に同僚と話してたら...
 キウリの塩漬が好きなだけ、理由が
 あって買えないと、
 なら、作った塩漬のキウリを〜ん



輪切にし、塩を入れもみ10分置いて
 氷気を切る



1 大1
 2 小2
 酢 1
 醤油 小匙
 砂糖 少々



弱火で加熱し途中おきませる
 汁気がなくなったら、火を止める
 冷蔵庫で冷やすとおいしくです。

昭和から愛されるあの味をご家庭で
 古来保存食として命を繋いできた漬物はまさに先人の
 知恵が詰まった保存の芸術です。

日本の漬物は縄文時代に野菜の塩漬が存在し、奈良時代には
 ウリの塩漬が記録されていて、平安時代には酢漬や大根
 漬が登場、江戸時代には庶民の食生活に普及しました。

知の種

穴埋めひらがな

2つの単語が完成するように中央の口ひらがなを入れてください (目標3分)

1	2	3	4
た て び	み し ん	ら け う	ま あ え
ら お ん	お あ こ	だ か し	か だ え

高齢者要注意! 春に起こりやすい体調不良
 気持ちよく過ごせる季節かと思いきや春は高齢者にとって体調の
 変化が起こりやすい季節ともいえます。

- ・食欲がない
- ・全身の倦怠感
- ・睡眠不足
- ・便秘や下痢
- ・耳鳴りやめまい
- ・むくみ
- ・関節の痛み
- ・発熱

特に食欲が減っている場合は注意
 してきましょう。
 食事や水分の摂取量が減ってしまう場合は
 何かしら病気が隠れている可能性があります。
 また高齢者は食事や水分を少し摂らなれば
 だけでも脱水症状を起こしてしまうことも...
 様子を見ながら本人が食べられるものから少しずつ
 食べる、食べさせるように工夫しましょう。

自律神経も乱さずに、心身の健康を維持するには
 栄養バランスの取れた食事をしっかりと摂ることが大切です。
 低栄養の状態が陥りやすく、その結果
 体調不良を引き起こして
 しまうことも...



ホームページはこちら!

3月のイベントといえば...

ひな祭り、桃の節句、ひな人形、ちらし寿司、国際女性の日、山菜採り、ホワイトデー、春の甲子園、春分の日、牡丹餅、卒園式、卒業式、春休み、桃の開花、春のお彼岸、野良などなど、3月を代表する行事や文化が盛りだくさんです。

ひな人形の役割と配置

最上段(親王)、天皇陛下と皇后陛下をモチーフにしたお殿様とお姫様

三人宮女: お姫様のお世話役、真ん中は眉を剃りお歯黒をしている

五人稚子: 能楽を披露する結核式を盛り上げる楽隊

隨身(ぶしん): お殿様のボディガード

仕丁(しやう): 雑用担当の庶民、笑い、泣き、怒りの表情を持つ

今回は隨身と仕丁について少しだけ...

隨身は宮廷で警護をする役割の武官です。主にお殿様が外出するときにお守りしていました。今でいうボディガード、SPです。

隨身は俗称、左大臣、右大臣と呼ばれ七段飾りの4段目に飾ります。隨身は老人と若者の2人組、宮女の段から左上仕なので男雛から見ると左が老人の左大臣、右が若者の右大臣になります。

「うれしいひなまつり」の3番の歌詞に隨身が出てきます。「可し白酒めされたか、赤いお顔の右大臣」という歌詞です。おれ! 右大臣は顔が白、赤いお顔は左大臣ですネ。



左大臣は老人で白くて長いひげが特徴です。そして知恵の持ち主といわれています。

赤い顔の理由は謎ですが、うたのようにお酒をちびり飲んだのかも...

右大臣は若者で顔は白く端正な顔立ちをしています。そして力まゝといわれています。

持ち物は、役職のわかる冠(かんむり)、儀式に用いる剣や儀仗の剣といひ、弓を持ち背に背矢をつけています。

7段飾りの5段目に飾る仕丁(しやう)は平安時代以降に物方から労働者として、宮廷の雑用係をしいた人にとです。君主が必要性から無報酬で住民を働かせていました。

水と雑役(より大き)と言います。縁役は大和朝廷から存在していたせいで律令制で、50戸につき2人遣われ、3年交代で雑役として服していました。食糧などの生活費は故郷がまかなっていたので、仕丁の負担になっていました。雛人形の中で唯一の庶民です。

3人の顔の表情は「笑い(笑止戸)」「泣き(泣止戸)」「怒り(怒止戸)」とも呼ばれ、このような表情で親しみ感じさせる役割を果してきました。



みやこ食品 03-3619-3612

- ・昼食は4時まで、夕食は19時まで食べちゃえ!
- ・電子レンジは500W(1台) 600W(50秒) 過熱庫無料貸付中
- ・キャンセル追加は前日15時までにご連絡下さい。

①き②か③い④き⑤で⑥欠⑦が⑧け