



Ikuko Mama's News ! 2025.12



ありがとうございました♪

25年続きました町田校を、今月で閉校いたします。町田校の生徒の皆様、長い間ご愛顧下さり、ありがとうございました。

又、今後は個別にサポートできるようにしていきます。石井先生とは連絡を取り合って行きますので、何かご相談事があれば、柏校または、配布した連絡先までご連絡ください。

良い年末年始をお迎えください。

いくこママズスタッフ一同

好奇心1～♪

担当:I・M

「癖のある食材」

日本及び世界の癖のある食材について調べてみましょう。

「油について」

動物性の脂肪は、ラード、バター、ココナッツオイル、パーム油などがあり、常温で固体。

不飽和脂肪酸を多く含む油は、オリーブオイル、サラダ油、ごま油、アマニ油、常温で液体。

好奇心2～♪

担当:I・M

健康に良いと言われているもの

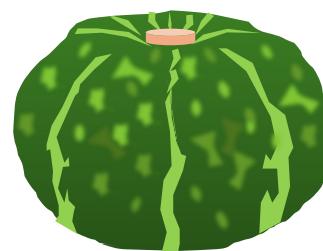
- ・北斎はクワイを食べて長生き？
- ・ゆず酒は北斎の健康食
- ・徳川家康は麦飯
- ・日野原先生はオリーブオイル
- ・朝茶は三里戻っても飲め・朝の果物は金

長寿ランキングは日本女性は1位、日本男性は5位。男性の長寿国はスウェーデンやスイス。

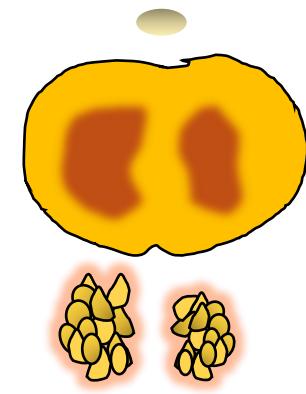
- ・スウェーデンは魚、ストレスフルな生活、高い保証、男女平等、そして歯科衛生に力を注いでいる
- ・スイスは乳製品、高い生活水準、幸福度が高い

■心に残る言葉■

人生でもっとも苦痛なことは、夢から覚めて行くべき道のことです。
(魯迅)



かぼちゃ♪
「冬至かぼちゃに年取らせるな」
名前に「ん」がつくものを食べさせる「運盛り」という習慣がある。
特に「ん」が2つ付くものは「冬至の七種」(ななくさ)と呼ばれる。
なんきん、にんじん、れんこん、ぎんなん、きんかん、かんてん、うん
どん(うどん)のこと。



今月の目標～♪

担当:H・I

名前の由来

自分の苗字の由来を調べてみましょう。

- ・松本 「松の木の下」に住んでいたことに由来するのが最も一般的な説
- ・石井 地形に由来する「石の多い井戸」や「石で組んだ用水路」といった特定の地名から来ている説が有力