

月	火	水	木	金
	<p>松の内 (1/1~1/7) 門松や鏡餅は神様をお迎えするためのものです。年神様(穀物の神様)が家々に滞在する期間が「松の内」です。</p> <p>鏡開き (1/11) 松の内が過ぎて、年神様をお見送りしたら、鏡餅を食べて1年間の無病息災を願います。これが「鏡開き」です。</p>			<p>かみかみの効果 かむことは、「①あごの発達を促進する」「②唾液の分泌が増える」「③脳を発達させる」「④食べ過ぎを防ぐ」効果があります。</p>
<p>6</p> <p>春の七草 🍃</p> <p>セリ ナスナ ゴギョウ ハコベラ ホトケノザ スズナ スズシロ</p> <p>この7つの若菜のこと</p>	<p>7</p> <p>七草ご飯 炊いたご飯に春の七草を混ぜていただきます。</p> 	<p>8</p> <p>ブロッコリー ブロッコリーの茎はつぼみ部分よりも栄養があります。園では小さくカットして一緒に食べます。</p>	<p>9</p> <p>ひよこ豆 原産地はインドです。日本は栽培に適した気候ではないため、アメリカ・メキシコ・カナダから輸入しています。</p>	<p>10</p> <p>かみかみライス もち米、大豆、れんこん、焼き豚の入ったかみ応えのあるご飯です。 ＜効果↑＞</p>
<p>13</p> <p>成人の日</p> 	<p>14</p> <p>酢豚 下味をつけた角切り豚肉に衣をつけて油で揚げ、甘酢あんをからませた中華料理です。</p>	<p>15</p> <p>小倉トースト 食パンをトーストし、バターと小倉あんをのせた名古屋めしのひとつです。</p>	<p>16</p> 	<p>17</p> 
<p>20</p> <p>豚肉のみそ丼 酒と塩に漬けておいた薄切り豚肉を鍋で野菜と炒め、味噌、砂糖、しょうゆで味付けしてご飯にのせていただきます。</p>	<p>21</p> 	<p>22</p> <p>あったか汁 冬が旬の野菜の白菜、大根、里芋などに鶏肉を加えた具沢山の汁です。</p>	<p>23</p> 	<p>24</p> <p>納豆汁 秋田県南地域の郷土料理で、味噌汁に納豆を入れていただきます。納豆菌は熱に強く、100℃以上に加熱しても大丈夫です。</p>
<p>27</p> 	<p>28</p> <p>そばめし 焼きそば麺を細かく切ってご飯と一緒に炒めた、神戸発祥のB級グルメです。</p>	<p>29</p> 	<p>30</p> <p>大豆ハンバーグ 大豆を入れることによって、高タンパク、低カロリーのハンバーグに仕上がります。</p>	<p>31</p> <p>恵方巻 今年の恵方(その年の年神様がおみえになり、運氣が上がる方角)は西南西です。恵方を向いて一足早くみんなでいただきます。</p>