

1 January



おせちりょうりにはいみがある

お正月に食べるおせちりょうりには、それぞれいみがあります。くろまめの「まめ」は元気・けんこうをいみすることば。エビは長いひげをはやし、こしがまがるまで長生きすることを願ったり、ごぼうは細く長くじめんじっかり根っこをはることからえんぎがいいと言われています。おもちは昔から神さまにささげる食べものとして考えられています。ませつのりょうりにはえいようそをとるだけでなく、えんぎをかついだものもあるのです。



かわなみ せんせい
河内こころ先生
管理栄養士
スポーツ選手のサポート
を主として活動。
フィギュアスケート
バンクーバー五輪
銀メダリストもリポート。

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------------|---------------------------|---------------------------|------------------------------|------------------------|------------------------------|-------------------------|
| 2 Week | 2 お休み | 3 お休み | 4 餅入りもなか りんご100% | 5 田舎のおかき 塩味 六条麦茶 | 6 果汁100%ゼリー 六条麦茶 | 7 大袖振豆もち 六条麦茶 |
| 3 Week | 9 お休み | 10 ひとくちサラダ 六条麦茶 | 11 お好みようかん 六条麦茶 | 12 ポテコ ぶどう100% | 13 リラックマソフトせん オレンジ100% | 14 ハッピーターン 六条麦茶 |
| 4 Week | 16 あずき最中 六条麦茶 | 17 細切り芋けんぴ オレンジ100% | 18 果汁100%ゼリー 六条麦茶 | 19 ひとくちサラダ 六条麦茶 | 20 田舎のおかき 塩味 六条麦茶 | 21 餅入りもなか りんご100% |
| 5 Week | 23 大袖振豆もち 六条麦茶 | 24 ふんわり名人 きなこ餅 六条麦茶 | 25 リラックマソフトせん オレンジ100% | 26 あずき最中 六条麦茶 | 27 ポテコ ぶどう100% | 28 お好みようかん 六条麦茶 |
| 6 Week | 30 細切り芋けんぴ オレンジ100% | 31 ハッピーターン 六条麦茶 | | | | |