

曜日	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日
月曜	おせち料理 おせち料理	おせち料理 おせち料理	おせち料理 おせち料理	おせち料理 おせち料理	おせち料理 おせち料理
火曜	おせち料理 おせち料理	おせち料理 おせち料理	おせち料理 おせち料理	おせち料理 おせち料理	おせち料理 おせち料理
水曜	おせち料理 おせち料理	おせち料理 おせち料理	おせち料理 おせち料理	おせち料理 おせち料理	おせち料理 おせち料理
木曜	おせち料理 おせち料理	おせち料理 おせち料理	おせち料理 おせち料理	おせち料理 おせち料理	おせち料理 おせち料理
金曜	おせち料理 おせち料理	おせち料理 おせち料理	おせち料理 おせち料理	おせち料理 おせち料理	おせち料理 おせち料理
土曜	おせち料理 おせち料理	おせち料理 おせち料理	おせち料理 おせち料理	おせち料理 おせち料理	おせち料理 おせち料理
日曜	おせち料理 おせち料理	おせち料理 おせち料理	おせち料理 おせち料理	おせち料理 おせち料理	おせち料理 おせち料理

**おせち料理・七草がゆ**

お正月は新しい年の神様を迎え、新たな1年の実りを願う行事です。「おせち」はその神様へのお供え物といわれています。健康を願う風習、豊作を祈る田作り、豊かに暮らせるように願う栗きんとんなど、縁起を担いだ料理が詰め合わされています。

一方、七草がゆは1月7日の人日の節句に、邪気を払い無病息災を祈って食べられてきた物。お正月のごちそうで疲れた胃にも、ぴったりです。

**冬に負けない体を作ろう**

乾燥している冬には、いろいろな病気が流行します。抵抗力と免疫力をつけて、病気になりにくい体を作りましょう。そのためには、ビタミンを多く含むにんじんやトマト、キャベツ、りんごなどの野菜と果物を十分にとることが好んです。この他、海藻や納豆も抵抗力と免疫力を高めます。これらは、のどや鼻の粘膜を強くするので、かぜ予防はもちろん、肌をつやつやにする効果もあります。元気な体を冬を乗り切りましょう！