



新年あけましておめでとうございます。

みなさんはどんなお正月を過ごされましたか？

各家庭でおせち料理やお雑煮などお正月料理をたくさん食べられたことと思います。食べ過ぎてしまったり、生活リズムが乱れてしまった人もいるかもしれません。

まだまだ、寒い日が続き、朝、なかなか布団から出られなくなる季節ですが、早寝、早起きを心掛け、バランスの良い食事で体調を整えましょう。

ホームページやLINEで、当日のお弁当の写真が見れます！ぜひ登録をお願いします♡



みんなはどんなお雑煮🍲を食べましたか？

お雑煮とは？

お雑煮はお正月に食べられるお餅を煮込んだ汁物です。大みそかの夜に歳神様(新年の神様)にお供えしたお餅や水産物を元日の朝に下げ、煮て作ります。神様と人が一緒に食べられるもので、その年の幸せや豊作を願って食べられてきました。

