

(首相は新元号に込めた願いを)

悠久の歴史と薫り高い文化、四季折々の美しい自然、こうした日本の国柄をしっかりと次の時代へと引き継いでいく。厳しい寒さの後に春の訪れを告げ、見事に咲き誇る梅の花のように、一人ひとりの日本人が、明日への希望とともに、それぞれの花を大きく咲かせることができる。」  
そうした日本でありたいとの願いを込め、「令和」に決定したと語った。

典拠は奈良時代に完成した日本に現存する最古の歌集「万葉集」、日本で記された国書に由来する元号は確認できる限り初めてとなる。  
万葉集にある歌の序文「初春の令月(れいげつ)にして、気淑(きよ)く風和(やわ)らぎ、梅は鏡前(きょうぜん)の粉を披(ひら)き、蘭は瑤後(はいご)の香(こう)を薫(かお)らす」(書下し文)から二文字をとった。

歴史的な新年号「令和」を迎えました。  
目標を立てる新しい趣味を見つける何か挑戦するいい機会では...

🗣️ 目的も新たに何か始めてみたいと思います。皆様もぜひ始めてませんか...

詐欺に注意

年号が変わったことを利用して詐欺師たちはいろいろなことを企み仕掛けてきます。電話の中でお金の話がでたらすぐに答えずに、お子様やママネさん、お友達などに相談してから答えましょう。  
みなご食品の配達員もあなたを見守る一員です。安心して話して下さい。

おて(がる)しりむクッキング



令和もよろしくネ♡

歯と骨をつくるカルシウム不足すると免疫かも下がり生命を維持するのにとても重要です。

さて今回はいつもの食事に「あし足し」して「カル足し」しましょう♡

味噌汁 + 牛乳<sup>Ca</sup>

水はいつもの半量にする  
具が煮えたら牛乳を入れ弱火にする。  
ほどよく温まったらできあがり♡

トースト + 粉チーズ<sup>Ca</sup>

パンに粉チーズをかけてトーストする



カレーやサラダにも合います

うどん 焼そば + 搾乳<sup>Ca</sup> パスタ

香り良く旨味もアップ



地味ですが

カルシウムの多い食材です

たまご + サバ水煮缶<sup>Ca</sup>

サバ缶をなべに入れめんつゆを少々...

煮立ったらとき卵を入れてできあがり。

