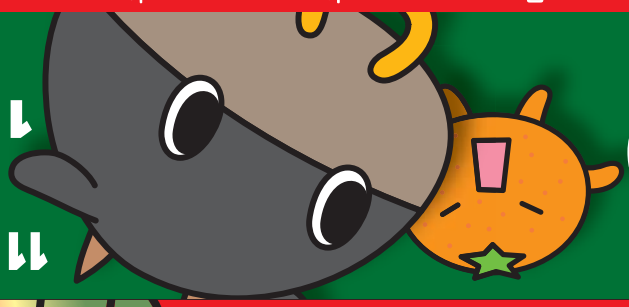
2019 12



11

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

1

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

[今月のごじまん品]
ミカン
ミカンは平べったい形で色が濃いもの、皮が薄くてブカブカしないものを選びましょう。保存は段ボールだと腐りやすいので、木箱などに移し替えると良いでしょう。

2020 1

12

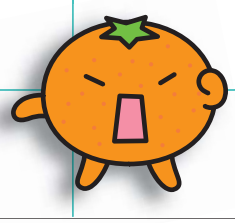
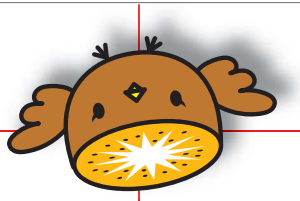
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

[今月のごじまん品]
黒大豆
黒豆はおせち料理の定番ですが、近年では黒大豆の枝豆も人気が高まっています。普通の大豆と同じように、大豆イソフラボンが含まれています。

日	月	火	水	木	金	土
			1 元日	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13 成人の日	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31