2019 平成31年 1

日	月	火	水	木	金	土
		1 元日	2	3	4	5
6 みかんの日	7	8 果物の日	9	10	11	12
13	14 成人の日	15 いちごの日	16	17 国産なす 消費拡大の日	18	19
20	21	22	23 国産小ねぎ 消費拡大の日	24	25	26
27	28	29 肉の日	30	31		

12

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	30	24	31	25	26	27	28	29

2

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		

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。

2018 平成30年 12

日	月	火	水	木	金	土
2	3 みかんの日	4	5	6	7	8 果物の日
9	10	11	12	13	14	15
16	17 国産なす 消費拡大の日	18	19	20	21	22
23 国産小ねぎ 消費拡大の日 天皇誕生日	24 振替休日	25	26	27	28	29 肉の日
30	31					

11

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	

1

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					

今月のごじまん品

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。

ミカン