



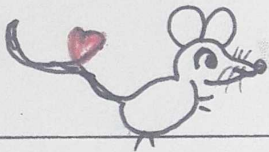
謹賀新年



あけまして おめでとう ございます

旧年中は大変お世話になりました

本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。



営業は：1月7日(火)

ふれあい市場スタッフ一同

1月は食にまつわる行事が
たくさんあります。



1月7日 人日(じんじつ)

春の七草を入れた七草がゆを食べて
その年の無病息災を願う風習があります。

1月11日 鏡開き

鏡餅を雑煮や、おしるこ等にして
食べて、一家の円満を願います。

1月15日 小正月

家族の健康を祈り、小豆がゆを
食べます。一年無病息災で
過ごせるとされる。とんど焼きも行われ

1月の旬の野菜

～ ほうれん草 ～



ほうれん草の旬は 11月～1月の
冬です。ほうれん草は 年中食べら
れているイメージですが、この時期のほう
れん草が、色も濃く、寒さに当た
っているため甘味があります
より糖度の高い、ろろめほうれん草
も出ますのでぜひご賞味
下さい。

Aコープごま和えの素 **おすすめ**

1袋 190円

ほうれん草と相性の良いAコープ商品
です。かけて混ぜるだけなので 簡単で
おいしくできます。