

どげんき通信

第 124 号
令和 3 年
(2021 年)
11 月 1 日発行



キャンプ場にて

みなさんおげんきですか。先日、家族でキャンプに行ってきました。十月末なので、日の入りは早く、夜中はとても寒かったです。ふと思ったのは文明の利器の凄さです。電灯やエアコン、ガスコンロなどなかった時代はどうだったのか調べてみました。

江戸時代中期までは一日二食が普通で、日の出と共に起きて、日の入りと共に眠る生活でした。江戸時代中期以降は菜種油で夜でもあかりが灯せるようになり、

おせち料理のご予約承り中です！



《早期ご注文特典あり！》
令和 3 年 11 月 30 日までに、
税込 6,000 円以上のおせちを
ご注文の方、先着 20 名様に
「粗品」をプレゼントします！

起きている時間が増え、一日三食になったようです。今の生活スタイルは、あかりがうまれてから発達してきたのですね。

最近「スマホ脳」という本を読みました。人類が生まれてから現在までを一万個の点で表すと、ほんの一個の点の内人間はスマホを使用するようになりました。文明の利器というものも二個や三個以内で使用するようになると、人類が生まれてから文化は最近急速に発達してきたことになり、す。せかせかした時代に、自然を感じることでいい休息になりました！

日	月	火	水	木	金	土
31 仏滅	1 大安	2 赤口	3 先勝 文化の日	4 友引	5 仏滅	6 大安
7 赤口 立冬	8 先勝	9 友引	10 先負	11 仏滅	12 大安	13 赤口
14 先勝	15 友引	16 先負	17 仏滅	18 大安	19 赤口	20 先勝
21 友引	22 先負 小雪	23 仏滅 勤労感謝の日	24 大安	25 赤口	26 先勝	27 友引
28 先負	29 仏滅	30 行事食 大安 (昼食)	1 赤口	2 先勝	3 友引	4 大安

11月カレンダー





干し柿を作る



マスクをつける
子ども

ぬり絵でマンチエイジング!
ぬり絵をすることで、脳が活性化され、認知症等の予防に効果があるそうです。リットトライ!

☆今月の行事食☆

11月30日(火) 昼食



鹿児島県産

黒豚焼き肉味噌仕立て弁当



11月の行事食は、「鹿児島県産黒豚焼き肉味噌仕立て弁当」をご用意いたしました。

やわらかな肉質と脂の甘さが特徴の「鹿児島県産黒豚」のロース肉を香ばしく焼き上げ、西京味噌を使用した甘辛ダレで仕立てました。

黒豚の脂の旨味に甘辛の西京味噌ダレの旨味が加わり、お箸の進む一品です。

おしながき

鹿児島県産黒豚焼き肉味噌仕立て、切干大根、ハムマカロニサラダ、ほうれん草白和え、めかぶの酢の物、桜でんぶ

<発行・お問い合わせ>

宅配クック123
豊川店



TEL:0533-56-3005

FAX:0533-56-3006

営業時間 9:00~17:00



**年末年始
営業日のお知らせ**

少し気の早いお知らせとなりますが、誠に勝手ながら、令和4年1月1日~3日まで休業日とさせていただきます。よろしくお願ひ致します

12月31日	金	通常営業
1月1日	土	休業日
1月2日	日	休業日
1月3日	月	休業日
1月4日	火	通常営業