2018年1月29日

2月
第91号

おとこの台所·砧
お勝手だより

平成30年2月号
おとこの台所·砧
発行担当：増木

※おとこの台所ホームページ　おとこの台所　検索　グループニュース·各台所だより·活動の歴史 etc

節分、今年の恵方は南南東らしい。
豆まきもありますが、豆を年の数だけ食べたり、恵方巻を１本イッキ食いするのは、もう無理かな？「福茶」にしましょう！
加齢を感じる季節です??もうすぐ春♪！

おやじが頑張った＊＊
おとこの料理

1月のランチ
龍さんのレシピ

- カラスガレイのムニエル
- 筑前揚げびたし
- マグロのカルパッチョ

せたゼミの食育

★鶏肉と蕪のおかゆ
★おしるこ

1月の定食
たぬきおやじのお勝手

☆鶏と蕪のごちそうがゆ(お新香付)
☆おしるこ

2月 の カ レ ン ダ ー

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 たぬきおやじのお勝手 ◎
4	5	6	7 ◎	8	9	10
11 建国記念の日	12 振替休日	13 おとこの台所砧 ◎	14 せたゼミ	15 ◎	16	17
18	19	20	21 ◎	22	23	24
25	26	27 おとこの台所砧	28			

◎ 銀の吹朗開催予定日

今後の予定

2/3(土) たぬきおやじのお勝手
2/13(火)おとこの台所·砧　定例会
2/14(水)せたゼミ(食育の手伝い)
2/27(火)おとこの台所·砧　定例会
3/3(土) たぬきおやじのお勝手

会食談議

心機一転、表題を「お勝手だより」に勝手に変更しました。事後報告ですが、ご了承ください。今月より、頭の体操コーナーを設けました。その訳は暮れに開催した「交流会」の出し物で、木寺さんによる「川柳クイズ」鶴賀さんによる「一八歳と八一歳の違い」ネタ話が大変好評でしたので、関係各位のご了承をいただき、紙面で披露する事にしました。虫食い形式にします。毎月各一題を連載予定です。今月の川柳は訳あって私の愚作です。ご容赦ください。（増木）

たぬきばなし kinuta topics

砧お台所　平成30年料理初め

正月６日メンバー18名で今年最初の料理·会食を行いました。
お屠蘇をいただき、胃に優しい「ごちそうがゆ」はスピード調理！
お餅がたっぷりの「おしるこ」で、満腹、満足！
美味しい料理初めでした。♪♪♪

22日に降った大雪で「砧くちなしふれあいの家」の庭も雪景色
23日参集したのは、８名でした。足もともおぼつかない皆さん？
お疲れさま!!

♪頭の体操？？？!!

①川柳クイズ
福豆は
□□□□□だけ
もう食えぬ

②歳の差クイズ
偏差値が気になる
のが一八歳、
□□□が気になる
のが八一歳

★空白部分を埋めてください
答えは最下段にあります。

新会員紹介
岩崎　英治　様

Play back 2017.2.4
銀の吹朗（スポーツ吹矢）新サロン創立

クイズの答え　①年の数　②血糖値