



2月のおたんじょうびコーナー

2/13(水) 佐本賢志郎くん

2/25(月) 原田さきちゃん

おめでとう♪



2月のやさい特集コーナー

アフロヘアがかわいい。カリフラワーは冬を代表する野菜のひとつ。ビタミンや食物繊維豊富です。しかも熱に強く、ゆでても、ビタミンの欠損率が低いのでアツアツのお料理にもgood。風邪の予防や、美肌効果にもお役にたっているのもビタミンCのおかげ…。なんとゆでたカリフラワーひとつで1人あたり3日分のビタミンが含まれているとか！

プラスキッチンより

笑顔

で寒さをふきとばせ！
やはり、春よ早来い！



2月といえば...♡バレンタイン♡

毎年2/14はうれしい日でもあり、ちょひり怖い日でもある...わが我がのBOYSです。わが我がのブラザーズ(フォール)誰がたバー1?!

1. ♡♡♡♡♡ ... Mくん
2. ♡♡♡♡ ... Tくん
3. ♡♡♡ ... Yくん

本当、2月の週末といえば"雪で"道路もツルツル〜雪道の運転は怖いですね。(子供たちは雪だるまをっくり楽しんでます)ずっと🏠の中で生活をしていたので、体重がUP UP!! 😞 たすけて〜えて感じます。とうとう、薬に...ロト防風通聖を飲むことに...やはり、運動して、やせたいです。皆様、メンバーと一緒にしませんか？