

1	3月28日 火
2	3月29日 水
3 脱皮する巳は、再生の象徴。生まれ変わりの日	3月30日 木 上巳の節句
4	3月31日 金
5	4月1日 土
6	4月2日 日
7	4月3日 月
8 目を休めよう	4月4日 火 清明
9	4月5日 水
10	4月6日 木
11	4月7日 金
12	4月8日 土
13	4月9日 日
14	4月10日 月
15	4月11日 火 満月
16	4月12日 水
17	4月13日 木
18	4月14日 金
19	4月15日 土
20	4月16日 日
21 胃腸が思わしくないときは、酸味は控えめに	4月17日 月 春の土用入り
22	4月18日 火
23	4月19日 水
24 ワクワクすることをやろう	4月20日 木 穀雨
25	4月21日 金
26	4月22日 土
27	4月23日 日
28	4月24日 月
29	4月25日 火

弥生

旬のお野菜

クレソン
パセリ
三つ葉
ルッコラ
うど、菰

3月 青い春

陰陽五行において
春のエネルギーは「生」

その想いのままに芽吹くことを吉とするのがこの季節

やりたいようにやってよし！
僕にとって春は、とても自由なのです

そうはいっても
なんでもがんでも
想い通りにいく訳ではなく

芽吹くことを邪魔されると
「氣」ってやつは滞ってしまいます

そんな時には、この時期旬の香味野菜

クレソン、パセリ、三つ葉、ルッコラ、うど、菰は
滞った氣を発散してくれます

僕は食べた瞬間
流れたらって思うので
とてもスッキリするのです（単純です）

滞ることも想定内だと言わんばかりの
大自然の計らいに
少々氣恥ずかしくもなります

