

4
April



旬の食べ物で元気に！

春が旬の「春キャベツ」と「いちご」についてお話しします。春キャベツには「キャベジン(ビタミンU)」、いちごには「ビタミンC」とよばれるえいようがふくまれていて、かぜから身体を守るはたらきがあります。春キャベツは葉がやわらかいので、生で食べるのがおすすめです。また、ビタミンCは水に弱く、いちごのへたを取ってあらうと流れ出てしまうので、へたは取らずにあらいましょう。旬の食べ物で、元気に新学期をむかえましょう！



もりあい せんせい
森合まな先生
栄養士/元保育園栄養士・
フードスタイリスト
三児の母、料理やお菓子作
りが趣味で、現在はSNSに
てレシピ投稿などを行う

	月	火	水	木	金	土
1 Week	1	2	3	4	5	6
	ハッピーターンミニ4連 こどもむぎ茶	スティックポテトのり塩 こどもむぎ茶	ほそぎ いも 細切り芋けんぴ こどもむぎ茶	いなか しおあじ 田舎のおかき 塩味 ぶどう100%	壁あげポテトフッチ4うすしお味 こどもむぎ茶	★
2 Week	8	9	10	11	12	13
	ポップコーンしお味 オレンジ100%	ふんわり名人きなこ餅 こどもむぎ茶	さっぱり塩味 ぶどう100%	ハッピーターンミニ4連 こどもむぎ茶	いちごマシュマロ こどもむぎ茶	★
3 Week	15	16	17	18	19	20
	スティックポテトのり塩 こどもむぎ茶	テキサスコーンお好み焼 オレンジ100%	壁あげポテトフッチ4うすしお味 こどもむぎ茶	ふんわり名人きなこ餅 こどもむぎ茶	ポップコーンしお味 オレンジ100%	★
4 Week	22	23	24	25	26	27
	ほそぎ いも 細切り芋けんぴ こどもむぎ茶	いなか しおあじ 田舎のおかき 塩味 ぶどう100%	スティックポテトのり塩 こどもむぎ茶	テキサスコーンお好み焼 オレンジ100%	さっぱり塩味 ぶどう100%	★
5 Week	29	30				
	しょうわ ひ 昭和の日	いちごマシュマロ こどもむぎ茶				

★ 土曜日は同じ週の水～金曜日に提供した間食の中から提供します。
※ 配達状況により、全員に同じメニューを提供できない日が生じる場合がございます。

