４月　おやつ予定表

第３かろーれキッズ
令和５年　４月

日・曜日			おやつ	
			献立名	材料
3	17	月	豆腐ドーナツ	ホットケーキミックス、豆腐
4	18	火	五平もち	精白米、ごま
5	19	水	ヨーグルトむしパン	ホットケーキミックス、ヨーグルト
6	20	木	バナナサンド	食パン、ヨーグルト、バナナ
7	21	金	夕焼けおにぎり	精白米、にんじん、かつお節
10	－	月	いちごみるくプリン	牛乳、いちごジャム
－	24	月	先生が考えるおやつ♪	お楽しみに！！
11	25	火	フルーツポンチ	りんごジュース、かんてん、みかん、桃、バナナ
12	26	水	ピザトースト	食パン、ツナ、たまねぎ、ピーマン、コーン、チーズ
13	27	木	お好み焼き	キャベツ、豚肉
14	28	金	青菜としらすのおにぎり	精白米、しらす、青菜、ごま

春が旬の食べ物ってどんな特徴があるかな？

　春が旬の野菜は、アスパラガス・菜の花・たけのこ・キャベツ・スナップエンドウ・セロリ・クレソン　などがあります！
アスパラ・菜の花・セロリ・クレソンなどちょっと苦いものも多いですよね。春の苦味がある野菜は、体にたまったいらない老廃物（ろうはいぶつ）を体の外に出してくれるのを助けてくれるんですよ。　ちょっと苦くて、苦手な人も多いかもしれないけれど、体には嬉しい効果があるんですよ♪