4 April

2024

栄養士 森合まな先生 おいしいコラム

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！

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
1 Week	1	2	3	4	5
	どうぶつえんゼリー ソフトサラダ	ラムネいろいろ 大袖振豆もち	きなこ棒 かむおやつ ごま付きいりこ	果汁100%ゼリー ほろほろ焼 和塩	やさいのラムネ 鬼ひびうす塩味
2 Week	8	9	10	11	12
	ぷるりんゼリーピーチ スティックポテト のり塩	無添加クッピーラムネピュア テキサスコーンお好み焼	ふんわり名人きなこ餅 わんにゃんゼリー	快適野菜ゼリー こつぶポテコ4連	いちごマシュマロ 田舎のおかき 塩味
3 Week	15	16	17	18	19
	おしりたんていおしりラムネ おにぎりせんべい銀しゃり	紫の野菜ゼリー あとひき煎 サラダ	細切り芋けんぴ さっぱり塩味	ぷるりんゼリーオレンジ ポップコーンしお味	和歌山南高梅ゼリー 堅あげポテトプッチ４うすしお味
4 Week	22	23	24	25	26
	静岡三ヶ日みかんゼリー Jagabeeうすしお味	大入りきなこ棒 ハッピーターンミニ4連	ぷるりんゼリーグレープ スティックポテトじゃがいもと塩	ふんわり名人あんこ餅 広島レモンゼリー	焼いもようかん 新潟仕込み 塩味
5 Week	29	30			
	昭和の日	肉球ラムネ 三幸の揚せん薫るしお味			

Welights