

きょうのこんだて

4がつ26にち

ごはん(おなかふりかけ)
はるのぽとふ
とりのれもんがけ
すばげていそてー



きょうのポイント

旬の食べ物

旬の食べ物？とは食べ物がほかの時季と比べて収穫量が多く、新鮮でおいしくたべることができる時季のことです。旬を迎えた食材は多く収穫されるので、他の時季よりも低価格で市場に出回ります。そのため、お手頃な価格で手に入れることができます。今日のポトフは、玉ねぎとキャベツ、アスパラガスの3種が旬を迎えた食材です。たくさん食べてくださいね。

ゆっくり
よくかんで
たべよう



4がつ26にち きょうのたべもの

