

# ★季節ごとのオススメおやつ★

茹でアスパラ・ふきのおやき・草もち

いちご牛乳（スプーンで上手につぶせるかな）



お節句や（ひなあられ）



節分（豆まき）などの行事を楽しみましょう

春  
夏  
冬  
秋



茹でたブロッコリーやカリフラワー

干し芋・干し柿・蒸したさといも・きなこもち

野菜スープ・おでん・煮込みうどん・すいとん

外が寒い日は、お子さんと一緒にお料理をしませんか

屋外でピクニック気分も

ミニトマト・とうもろこし・きゅうりスティック（浅漬け）

じゃがいも（茹で）・じゃがバター・えだまめ（茹で）

凍らせたくだもので、ひんやりおやつ（巨峰・バナナなど）

実りの秋は収穫体験がオススメ

焼き芋・ふかしいも・茹で栗

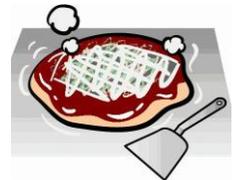
りんご・なし・柿・ぶどう・みかん



通年



おにぎり（具もいろいろ）・パン・お好み焼き・蒸しパン（チーズ、干しぶどう）



チーズサンド（うす切りパンにスライスチーズ）・ハムサンド（うす切りパンにハム）



牛乳・ヨーグルト・チーズ・煮干し



お子さんの成長（食べる力）に合わせて選んで下さい。おもち、豆などは誤飲に十分注意して下さい。

桐生市健康づくり課

