



# 4月もみの木だより

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
	お花見会					
22	23	24	25	26	27	28
	わさーる買い物会					
29	30	※月初めには保険証確認をさせて下さい。				



## お誕生日おめでとうございます。

●●●●様 昭和 13 年 4 月 27 日 74 歳  
 ●●●●様 大正 8 年 4 月 25 日 93 歳  
 ●●●●様 大正 13 年 4 月 22 日 88 歳

### 春の食材

春は芽吹いたばかりの鮮度の良い食材が好まれます。タケノコやタラの芽は、春の味覚の代表で、和え物、煮物、天ぷらなどで、若々しい香りとほろ苦さを味わいます。柔らかな葉物野菜は、しゃきしゃきとした食感が特徴です。祝いごとに欠かせないタイも春が旬で、ピンク色が濃くなり桜鯛と呼ばれ潮流にもまれることで、身が引き締まり旨みがましています。料理のもりつけは花のいろどりを取り入れるなどして、はなやかに演出します。

マダイ アサリ サワラ

### 春の野菜

菜の花、タケノコ、インゲン、スナックえんどう、春キャベツ、ソラマメ