

園の昼食やおやつを紹介し、食に対する取り組みを知ってもらう。

昆布の3分の1は食物繊維でできているそうです。豊富に含まれる食物繊維がお通じを改善に効果があります。昆布のネバネバ成分「アルギン酸」や「フコイダン」といった水溶性食物繊維は、糖質や脂質の吸収を抑え、コレステロールを貯まりにくくしてくれるそうです。



【普通食：以上児】豚肉のゆかり焼き・甘酢和え・刻み昆布のお吸い物

【おやつ：以上児】ベイクドポテト・パリパリこんぶ・お菓子



【普通食：未満児】

【おやつ：未満児】



【離乳食】豚肉のゆかり焼き・キャベツの和え物・お吸い物