

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。

梅干しに含まれるポリフェノール的一种「梅リグナン」は、酸化反応を抑制する作用があるといわれているそうです。酸っぱい元であるクエン酸には、食欲増進効果もあるそうです。



【普通食：以上児】鶏肉の梅煮・ビーフン炒め・酢みそ和え



【おやつ：以上児】醤油焼きそば・炒りじゃこ・くだもの



【普通食：未満児】



【おやつ：未満児】



【離乳食】鶏肉の梅煮・野菜炒め・コーンの和え物