

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。

春キャベツには、ビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは、コラーゲンは細胞間の結合組織として、皮膚だけでなく血管や骨、筋肉などを丈夫にすることができます。またビタミンCは白血球を活性化させて免疫力を高めたり、鉄の吸収を助ける作用がある他、ストレスに強い身体を作る為にも働きます。



【普通食：以上児】豚肉と春キャベツのさっぱり焼き・白菜の浅漬け・のり入りお吸い物

【おやつ：以上児】お好みトースト・甘辛じゃこ・お菓子



【普通食：未満児】

【おやつ：未満児】



【離乳食】豚肉のさっぱり焼き・白菜の和え物・のり入りお吸い物