

・今日のごはんとおやつを紹介することで園での食育について知ってもらう

わかめはカロリーがとても低いので、エネルギーを産生する糖質、たんぱく質、脂質などの栄養はほとんど含まれていません。その代わりに多く含まれているのが、食物繊維です。わかめに含まれる食物繊維は水溶性食物繊維で糖やコレステロールの吸収を抑えたりする効果があると言われています。



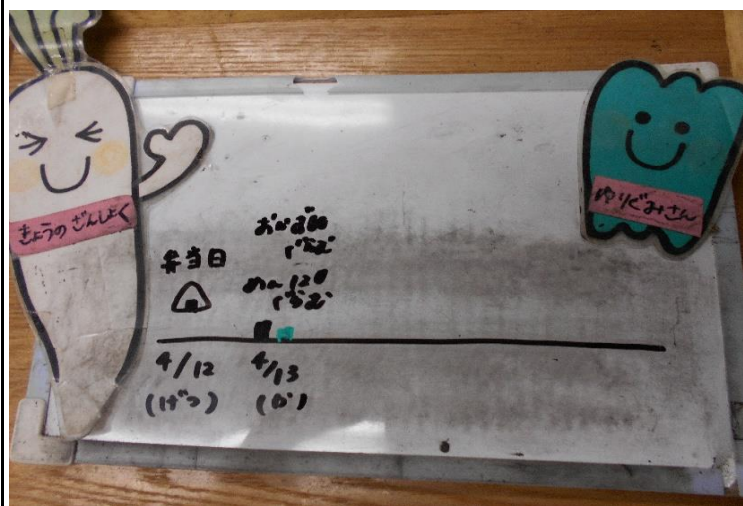
【普通食：以上児】わかめうどん・粉ふき芋・ごま和え

【おやつ：以上児】カレーピラフ・ごまこんぶ・お菓子



【普通食：未満児】

【離乳食】煮込みうどん・粉ふき芋・ごま和え



今日の残食（ゆり組さん）めん130グラム・おかず30グラムでした。