

・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

かぼちゃは、緑黄色野菜の代表格です。カロリーが高く、ビタミンやミネラルが豊富で、栄養価の高い野菜です。別名「若返りのビタミン」とも呼ばれているビタミンEや、皮膚や粘膜・眼を保護するβ-カロテン（ビタミンA）などがあります。食物繊維も多く、便通を良くしたり、血圧の急激な上昇を防ぐ働きがあります。



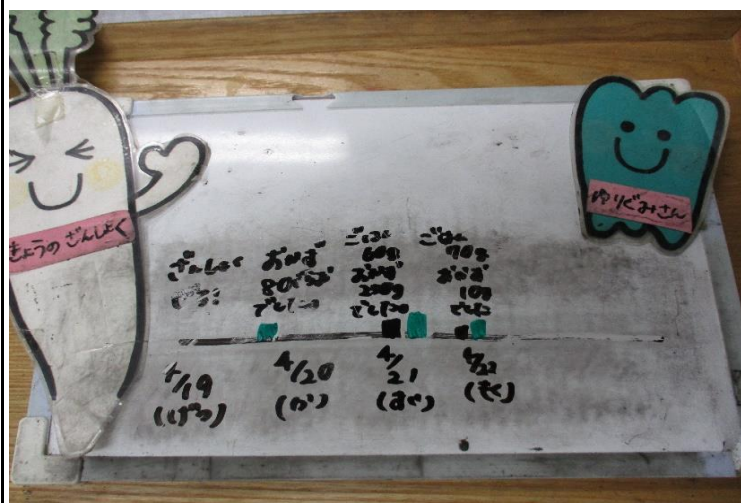
【普通食：以上児】鶏肉の醤油焼き・南瓜の和え物・うすくず汁

【おやつ：以上児】くずもち・青のりじゃこ・おかき



【普通食：未満児】

【離乳食】鶏肉の醤油焼き・南瓜の和え物・うすくず汁



今日の残食（ゆり組さん）ご飯70g おかず10ぐらむでした