

・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

ひじきには、一切油分が含まれていないため、油分が多い食材と調理することがおすすめです。油と摂取することで、ビタミンAやヨウ素の吸収率が高まります。揚げと一緒にひじきご飯や煮物にすればおいしく栄養面にも効果的です。



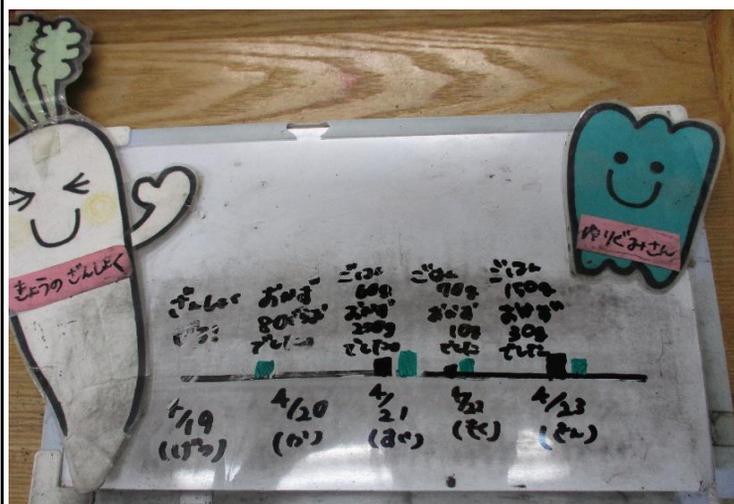
【普通食：以上児】焼きししゃも/（刻）魚のゆかり焼き・ひじきの煮物・すまし汁

【おやつ：以上児】ミニクロワッサン・こんぶ・揚げビーフン



【普通食：未満児】

【離乳食】魚のゆかり焼き・ひじきの煮物・すまし汁



今日の残食（ゆり組さん）ご飯70gおかず10ぐらむでした