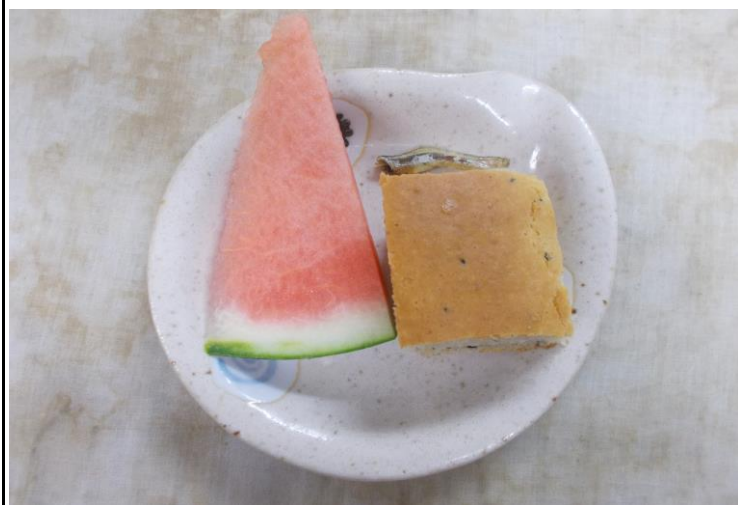


園の昼食やおやつを紹介し、食に対する取り組みを知ってもらう。

ピーマンには、水溶性食物繊維が多く含まれています。水溶性食物繊維は糖質の吸収を抑え、血糖値の上昇をおだやかにしたり、コレステロールの吸収を抑制して、体外への排泄を促したりするそうです。



【普通食：以上児】鶏肉の三色焼き・和え物・のり入りすまし汁

【おやつ：以上児】黒ごまきな粉ケーキ・炒りじゃこ・くだもの



【普通食：未満児】

【おやつ：未満児】



【離乳食】鶏肉の彩り焼き・和え物・のり入りすまし汁