保育実践記録	クラス：みんなのき黄檗こども園	2021年5月11日	記録者：　永井

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。

おやつに登場したえんどう豆には、カロテンが多く含まれています。Ｂ－カロテンは活性酸素を抑え動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病から守り、皮膚や粘膜の細胞を正常に保つ効果があります。

【普通食：以上児】肉うどん・じゃが芋のツナチーズ焼き・和風ごまサラダ

【おやつ：以上児】えんどう豆のおにぎり・焼き干しえび・お菓子

【普通食：未満児】

【おやつ：未満児】

【離乳食】肉うどん・粉ふき芋・和風サラダ