

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。

ねぎには特有の強い香りの成分は硫化アリルです。硫化アリルには、ビタミンB1の吸収を助ける他、血行をよくし、疲労物質である乳酸を分解する作用などがあり、肩こりや疲労回復にも効果が期待できます。更に消化液の分泌を促す働きもあります。



【普通食：以上児】 鶏肉のねぎ塩焼き・切り干し大根の煮物・お吸い物

【おやつ：以上児】 ジャムサンド・青のりじゃこ・チーズ



【普通食：未満児】

【おやつ：未満児】



【離乳食】 鶏肉の塩焼き・大根の煮物・お吸い物