

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。

わかめには、水溶性食物繊維が豊富です。水溶性食物繊維には、糖の吸収をゆるやかにする働きや、コレステロールを吸着し、体外に排泄する働き、体内のビフィズス菌を増やし、腸内環境を良くする整腸効果などがあるそうです。



【普通食：以上児】わかめごはん・春キャベツの八宝菜・ピーマン炒め

【おやつ：以上児】南瓜のバター焼き・焼き干しえび・くだもの



【普通食：未満児】

【おやつ：未満児】



【離乳食】コーンごはん・春キャベツの八宝菜・野菜炒め