

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。

ズッキーニには、カリウムや、ビタミンCが多く含まれています。カリウムは、ナトリウム（塩分）を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。ビタミンCは、風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があります。



【普通食：以上児】 豚肉とズッキーニの焼き物・白菜の浅漬け・なめこ汁

【おやつ：以上児】 くずもち・カレーじゃこ・クラッカー・ジャムサンド



【普通食：未満児】

【おやつ：未満児】



【離乳食】 豚肉の焼き物・白菜の浅漬け・みそ汁