

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。

には、βカロテンやビタミンCをはじめ、カリウムや葉酸、食物繊維など、様々な栄養素をバランスよく含みます。ニラ特有の辛味成分である「アリシン」には強い殺菌効果、抗酸化作用があり、免疫力を高めて風邪を予防する効果があると言われています。



【普通食：以上児】弁当日でした☆「見て！」と笑顔でお弁当を見せてくれました！

【おやつ：以上児】シュガートースト・酢こんぶ・お菓子



【普通食：未満児】鶏肉のソース炒め・酢の物・白菜のお吸い物

【おやつ：未満児】



【離乳食】鶏肉の醤油炒め・胡瓜の和え物・白菜のお吸い物