

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。

南瓜には、β-カロテンが含まれています。β-カロテンは抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。



【普通食：以上児】 カレーライス・南瓜の唐揚げ・お揚げの和え物

【おやつ：以上児】 ヨーグルト・ごまじゃこ・ミニカステラ



【普通食：未満児】

【おやつ：未満児】



【離乳食】 豚肉の煮物・蒸し南瓜・人参の和え物