

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。

新玉ねぎには、特有の辛味成分である硫化アリルなどがよく含まれています。硫化アリルは、血液が固まるのを抑制してサラサラにする効果があります。また、免疫力を高めて風邪を予防したり、体内でビタミンB1と結びつくことで糖質をエネルギーに変え、疲労を回復させる効果が期待できます。



【普通食：以上児】食パン・バーベキューチキン・白菜サラダ・ココロスープ

【おやつ：以上児】梅とろろおにぎり・甘辛こんぶ・お菓子



【普通食：未満児】

【おやつ：未満児】



【離乳食】食パン・鶏肉の醤油焼き・白菜サラダ・ココロスープ