

・今日のごはんとおやつを紹介することで園での食育について知ってもらう

豆腐には良質な植物性タンパク質が多く含まれており、コレステロールの低下効果も期待できると思います。特に木綿豆腐は絹ごし豆腐より水分が少ないためタンパク質やミネラルが豊富で、木綿豆腐1丁で豚肉なら1枚、たまごなら3.5個分に匹敵するタンパク質が含まれています。タンパク質はカルシウムの吸収力を高めるため、豆腐はカルシウムを効率よく摂取できる食品といえます。



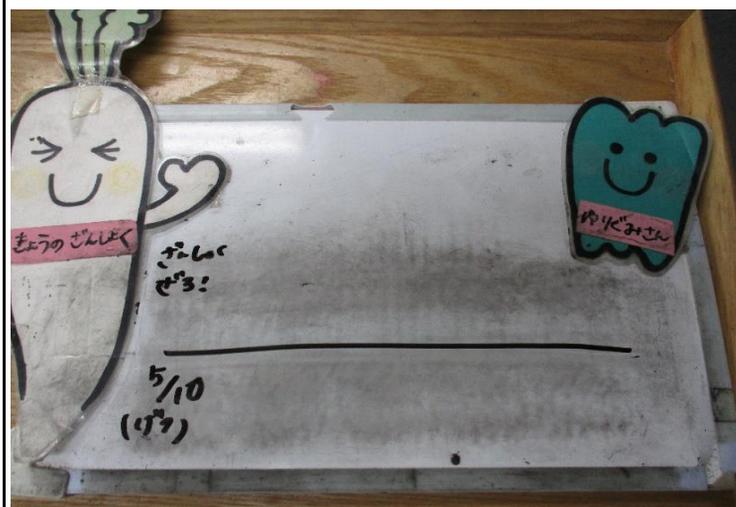
【普通食:以上児】魚の醤油焼き・ゆかり和え・豆腐の  
とろみ汁

【おやつ：以上児】バウムクーヘン・ごまこんぶ・お菓  
子



【普通食:未満児】

【離乳食】魚の醤油焼き・ゆかり和え・豆腐のとろみ汁



残食（ゆり組さん）残食ゼロでした！