

・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

じゃが芋に含まれる豊富に含まれるビタミンCは、デンプンに包まれていることで、加熱などで壊れにくいのが特徴。ビタミンCには、抗酸化作用や美肌効果などが期待できます。また、高血圧予防やむくみ改善につながるカリウムも豊富に含まれています。



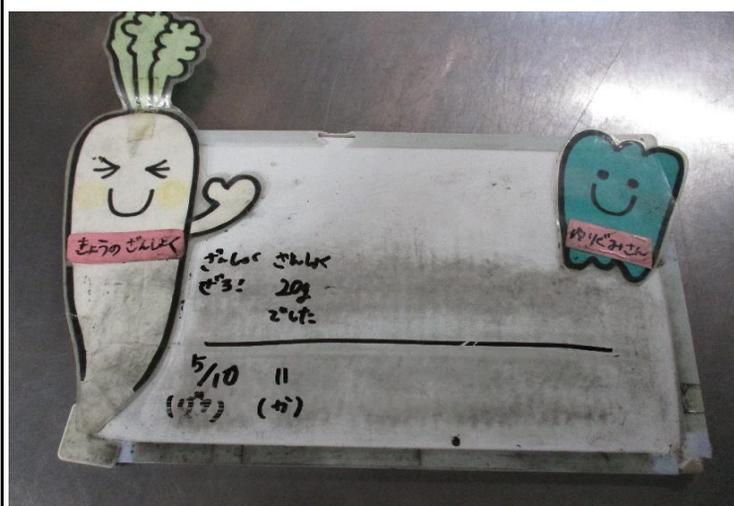
【普通食:以上児】肉うどん・じゃが芋のツナチーズ焼き・和風ごまサラダ

【おやつ：以上児】えんどう豆のおにぎり・焼き干しえび・お菓子



【普通食:未満児】

【離乳食】肉うどん・粉ふき芋・和風サラダ



残食（ゆり組さん）おかず20ぐらむでした。