

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。

茄子の紫紺色はナスニンと呼ばれるポリフェノール的一种、アントシアン系の色素で、強い抗酸化力があり、ガンや生活習慣病のもとになる活性酸素を抑える力が強いそうです。また、コレステロールの吸収を抑える作用もあるそうです。



【普通食：以上児】麻婆茄子・さつま芋の唐揚げ・ビーフンサラダ

【おやつ：以上児】ヨーグルト・ごまこんぶ・ミニカステラ



【普通食：未満児】

【おやつ：未満児】



【離乳食】麻婆豆腐・ふかし芋・サラダ