

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。

誕生会メニューでした☆誕生会で紹介した、紫蘇にはβ-カロテンが多く含まれています。抗酸化作用が期待できるため、美肌づくりに効果があるそうです。また、アレルギー体質を改善するα-リノレン酸も含まれ、体内でEPAに変わって血液をよくするため、老化防止や心筋梗塞予防にも有効です。



【普通食：以上児】旬野菜の鶏塩じゃが・春雨のそぼろみそ炒め・胡瓜と大根の梅和え

【おやつ：以上児】チーズケーキ・焼き干しえび・お菓子



【普通食：未満児】

【おやつ：未満児】



【離乳食】鶏塩じゃが・そぼろみそ炒め・胡瓜の和え物