

保育実践記録	クラス：みんなのき黄檗こども園	2021年6月23日	記録者： 永井
--------	-----------------	------------	---------

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。

玉ねぎには水に溶けやすい食物繊維がたくさん含まれています。食物繊維にはお通じを助ける効果があり、便秘解消にも効果があります。さらに玉ねぎにはオリゴ糖も豊富で、善玉菌を増やし腸内環境を整えてくれる効果もあるそうです。



【普通食：以上児】カレーうどん・粉ふき芋・トマトの和え物

【おやつ：以上児】ひじきおにぎり・焼き干しえび・お菓子



【普通食：未満児】

【おやつ：未満児】



【離乳食】肉うどん・粉ふき芋・トマトの和え物