

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。

切り干し大根は『リグニン』という不溶性食物繊維が豊富です。『リグニン』は便の量を増やして、腸のぜん動運動を促してくれるので便秘改善に効果的です。



【普通食：以上児】のり・焼きししゃも・切り干し大根の煮物・お吸い物



【おやつ：以上児】ドーナツ・焼き干しえび・せんべい



【普通食：未満児】焼きししゃも・切り干し大根の煮物・お吸い物



【おやつ：未満児】ソフトケーキ・焼き干しえび・せんべい



【離乳食】魚の塩焼き・大根の煮物・お吸い物