

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。

こんにゃくには、カリウムが多く含まれています。カリウムはミネラルの一種。余分な塩分を排出することで、血圧を下げる作用があることが特徴です。また塩分の摂り過ぎによって起こる、むくみを解消するはたらきもあります。



【普通食：以上児】豚肉のお好み風炒め・白菜の和え物・こんにゃくのみそ汁



【おやつ：以上児】和風スパゲティ・ごまじゃこ・お菓子



【普通食：未満児】



【おやつ：未満児】



【離乳食】豚肉の炒め物・白菜の和え物・みそ汁