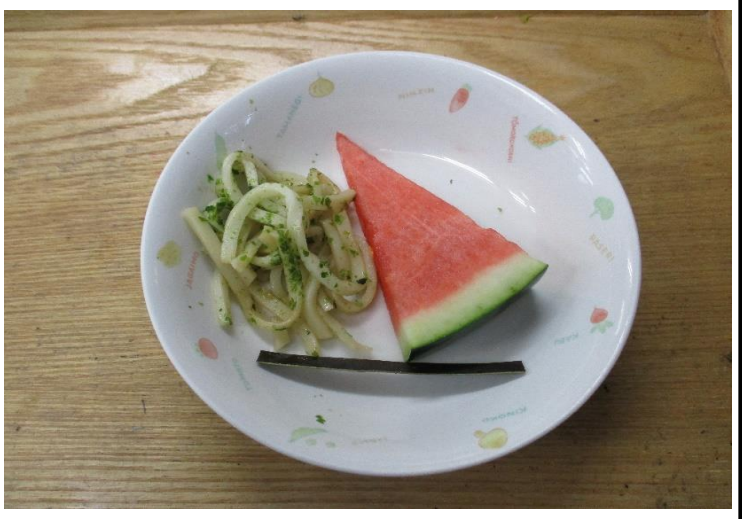
保育実践記録	クラス：みんなのき三室戸こども園	2021 年6 月15日	記録者：村井

・今日のごはんとおやつを紹介することで園での食育について知ってもらう

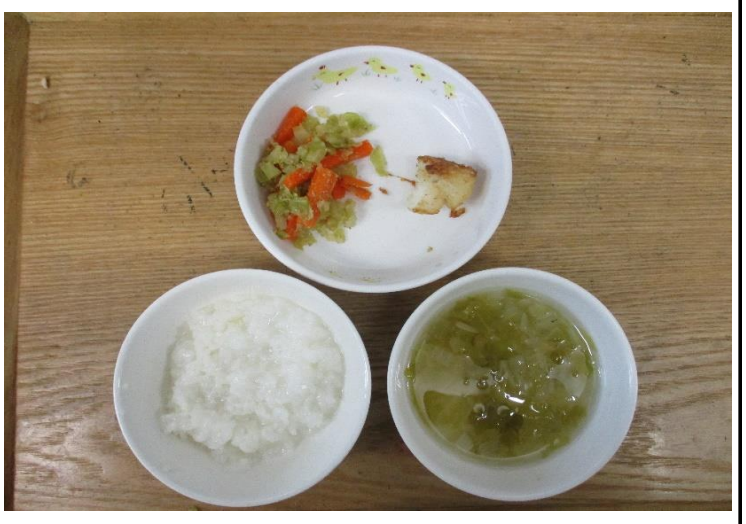
必須アミノ酸を多く含んだタンパク質も含まれ、カルシウム、ビタミンB1、ビタミンE、鉄分、亜鉛、食物繊維も多く、栄養的には理想的な食品のひとつといえます。
胡麻は、皮自体が硬いので、粒そのままでは消化がされにくいです。
胡麻が含む豊富な栄養をうまく取り入れるには、すりごまやねりごまなどにすると消化しやすくなります。

【普通食:以上児】魚の和風マヨ焼き・ごま和え・野菜スープ

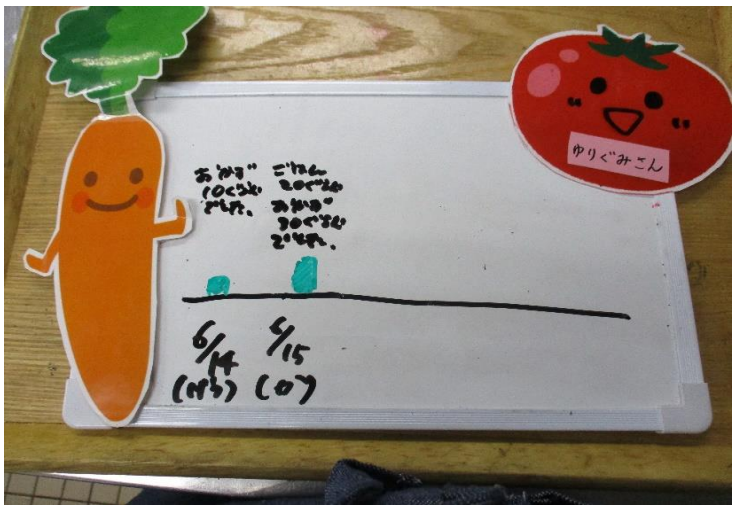


【おやつ:以上児】焼うどん・酢こんぶ・くだもの

【普通食:未満児】



【離乳食】魚のおかか焼き・ごま和え・野菜スープ



残食（ゆり組さん）ごはん２０ｇおかず３０gでした。