

・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おう

じゃが芋に豊富に含まれるビタミンCは、デンプンに包まれていることで、加熱などで壊れにくいのが特徴。ビタミンCには、抗酸化作用や美肌効果などが期待できます。また、高血圧予防やむくみ改善につながるカリウムも豊富。



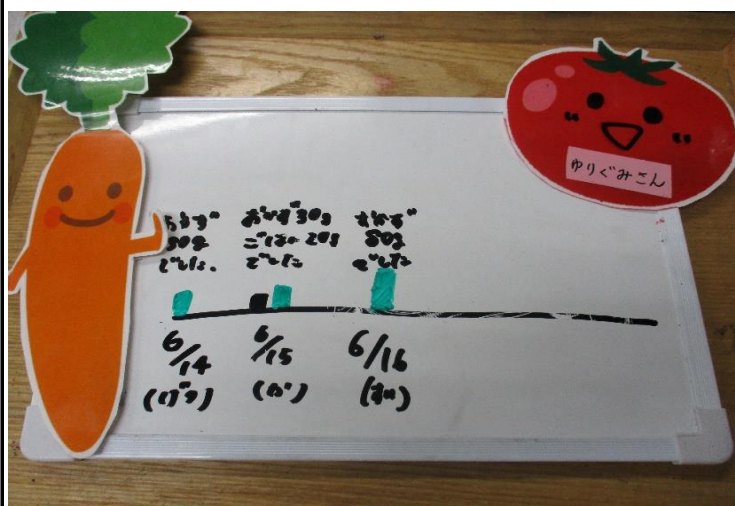
【普通食:以上児】旬野菜の鶏塩じゃが・春雨とそばろみそ炒め・胡瓜と大根の梅和え

【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】

【離乳食】鶏塩じゃが・そばろみそ炒め・胡瓜の和え物



残食（ゆり組さん）おかず70gでした。