

・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

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】食パン・豚肉のケチャップ焼き・ツナ和え・コーンスープ



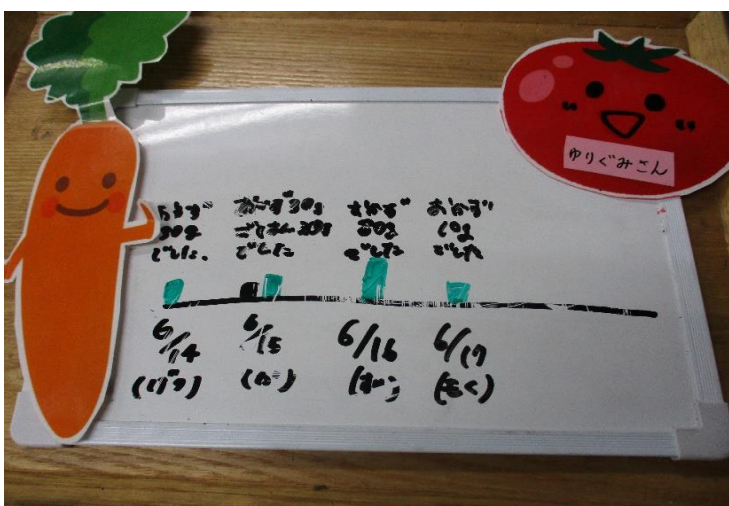
【おやつ:以上児】ごまじゃこおにぎり・こんぶ・お菓子



【普通食:未満児】



【離乳食】食パン・豚肉のケチャップ焼き・大根サラダ・コーンスープ



残食（ゆり組さん）おかず10でした。