

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、食物繊維が多く含まれています。食物繊維は保水性があり膨張し、排便を促進します。その際コレステロールなどを吸着して排泄してくれるので、おなかにとっても優しい成分です。



【普通食：以上児】魚の甘辛焼き・干草和え・こんにゃくのお吸い物

【おやつ：以上児】バウムクーヘン・焼き干しえび・お菓子



【普通食：未満児】

【おやつ：未満児】



【離乳食】魚の照り焼き・干草和え・南瓜のお吸い物