

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。

生姜の辛味成分である「ジンゲロール」や「ショウガオール」には、血行を促進し、発汗を促すなどの体温維持効果があるといわれています。また、抗菌作用や抗酸化作用、血中コレステロールの改善効果なども期待できると注目されています。



【普通食：以上児】豚肉の生姜焼き・磯和え・なめこ汁



【おやつ：以上児】ジャムのホットケーキ・ゆかりじゃこ・くだもの



【普通食：未満児】



【おやつ：未満児】



【離乳食】豚肉の生姜焼き・磯和え・キャベツのみそ汁