保育実践記録	クラス：みんなのき黄檗こども園	2021年7月12日	記録者：　沼田

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。

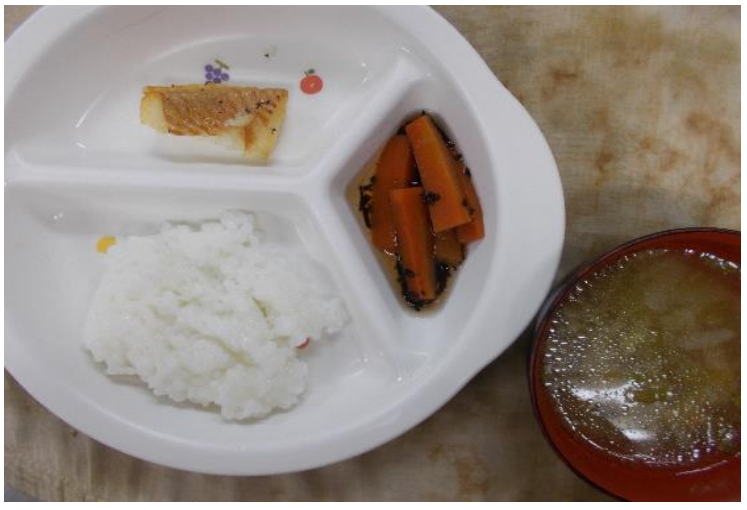
大葉にはβカロテンが含まれています。Bカロテンはからだの中でビタミンAと変化し、皮膚の粘膜を正常に保たり、目の健康を維持したりする効果があるそうです。

【普通食：以上児】焼きししゃも・ひじきの煮物・大葉のそぼろ汁

【おやつ：以上児】さつま芋のきな粉和え・焼き干しえび・揚げビーフン

【普通食：未満児】

【おやつ：未満児】



【離乳食】魚のゆかり焼き・ひじきの煮物・そぼろ汁