

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おう。

ズッキーニには、カリウムが多く含まれています。カリウムはナトリウムを排泄する役割があり、むくみを防いだり高血圧を予防したりする効果が期待できます。



【普通食：以上児】肉豆腐・夏野菜の焼き浸し・酢みそ和え



【おやつ：以上児】フライドポテト・炒りじゃこ・お菓子



【普通食：未満児】



【おやつ：未満児】



【離乳食】肉豆腐・夏野菜のお浸し・みそ和え