

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。

南瓜にはβ-カロテンが多く含まれています。β-カロテンには、抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。



【普通食：以上児】鶏肉の塩唐揚げ・和え物・具沢山すまし汁



【おやつ：以上児】ヨーグルト・ごまこんぶ・ミニカステラ



【普通食：未満児】



【おやつ：未満児】



【離乳食】鶏肉のくず焼き・塩和え・具沢山すまし汁