

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。

かつお節はとても栄養価の高い食品です。筋肉・血液・骨をつくるもとになり、私たちの体に欠かすことのできないタンパク質をはじめ、リン、カリウム、ビタミンDなどをたくさん含んでいます。また脂肪の酸化を防ぎ動脈硬化の予防に効果的なビタミンや不足しがちなカルシウム、ミネラルなども含んでいます。



【普通食：以上児】 かつねうどん・鶏肉のおかか焼き・白和え

【おやつ：以上児】 梅おにぎり・こんぶ・お菓子



【普通食：未満児】

【おやつ：未満児】



【離乳食】 かやくうどん・鶏肉のおかか焼き・白和え