

・今日のごはんとおやつを紹介することで園での食育について知ってもらおう

ごまは香辛料や油として昔から世界各国で食べられています。炒ることで香りがより高くなるため、料理や和菓子などの風味づけに利用されることが多いです。中でも黒ゴマは、香りが高く、黒い皮にはアントシアニンや鉄分が含まれているのが特徴です。見た目のアクセントにもなり、赤飯やおはぎ、ゴマ和えなどに広く使われます。



【普通食:以上児】鶏肉の香り焼き・ツナ和え・豆腐のお吸い物

【おやつ:以上児】小倉トースト・焼き干しえび・お菓子



【普通食:未満児】

【離乳食】鶏肉の香り焼き・胡瓜の和え物・豆腐のお吸い物



残食（ゆり組さん）残食ゼロでした！