

・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

90%以上が水分で、体を内側から冷やす作用があります。皮の色素は「ナスニン」というポリフェノールの一種。抗酸化作用があり、生活習慣病の予防などに役立ちます。  
また、切り口が茶色になる原因の「クロロゲン酸」にも、老化やがんを予防する効果が期待できます。



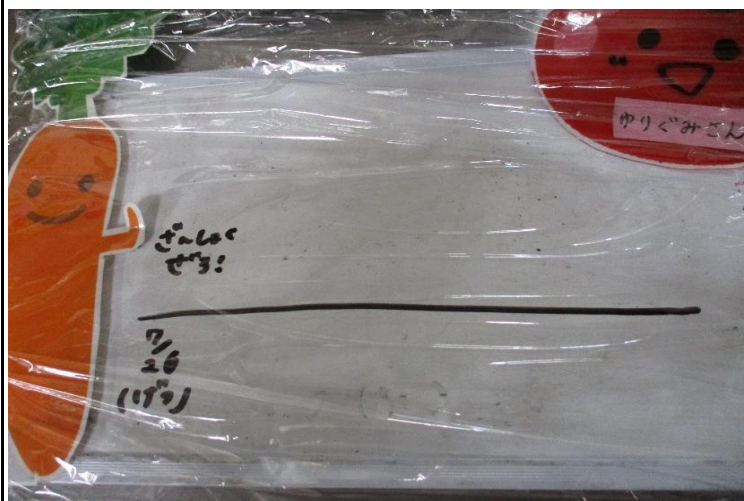
【普通食:以上児】焼き魚・高野豆腐の煮物・茄子のみそ汁

【おやつ:以上児】ミニクロワッサン・焼き干しえび・ミニゼリー



【普通食:未満児】

【離乳食】焼き魚・豆腐の煮物・玉葱のみそ汁



残食（ゆり組さん）残食ゼロでした！