

・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う

今日は豆腐についてです。豆腐に含まれるレシチンは、大豆に含まれる物質で不飽和脂肪酸が構成要素です。レシチンの機能の一つは、その強い乳化作用によって、血管に付着したコレステロールを溶かし血流の流れを良くする、あるいは固まるのを防ぎ付着しないようにする働きです。また、レシチンは脳の活性化にも効果を発揮するといわれています。



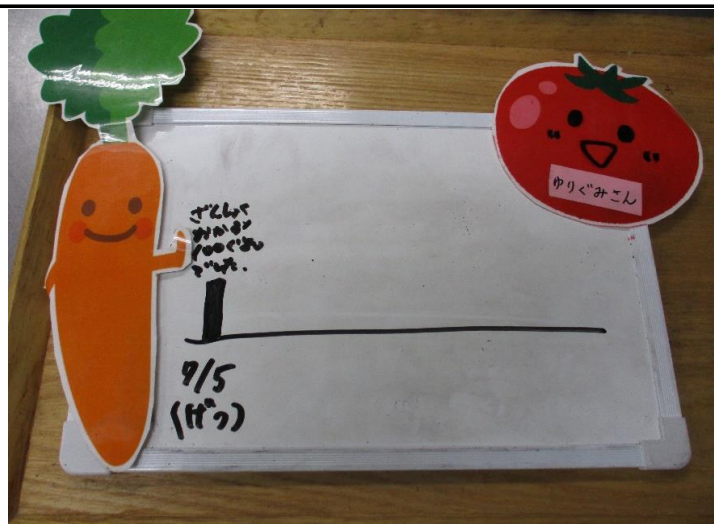
【普通食:以上児】豆腐ハンバーグ・切り干し大根のごま和え・トマトのみそ汁

【おやつ:以上児】くずもち・甘辛こんぶ・お菓子



【普通食:未満児】

【離乳食】豆腐ハンバーグ・大根のごま和え・トマトのみそ汁



残食（ゆり組さん）残食おかず100グラムでした。