

・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

うなぎにはビタミンAが多く含まれており、皮膚や目、口、鼻、のど、肺、内臓などの粘膜を健康に保つ効果があります。また、皮膚の上皮細胞の入れ替わりを活発にするので、美肌・美容の効能も期待できます。また、ビタミンAは目の網膜にあるロドプシンという物質の主成分になります。ロドプシンが正常化することで、眼精疲労や視力の回復効果も期待できると言われています。



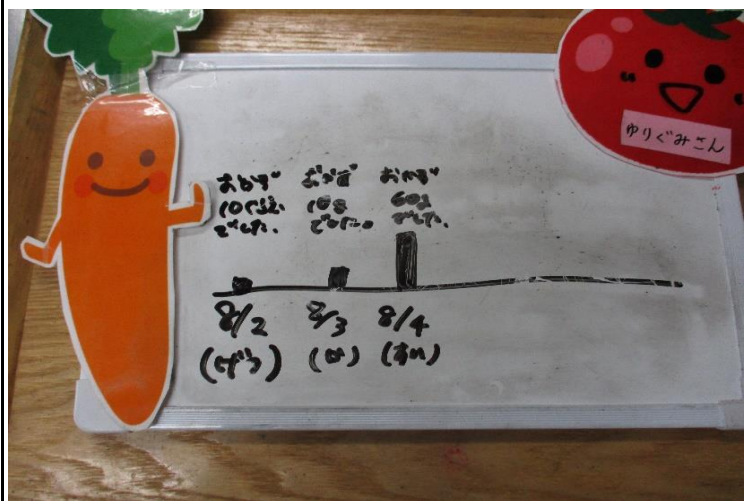
【普通食:以上児】うなぎの三色丼・天の川のお吸い物・すいか

【おやつ:以上児】セタゼリー・こんにゃく・お菓子



【普通食:未満児】

【離乳食】焼き魚・型抜き人参・天の川のお吸い物



残食（ゆり組さん）残食おかず60グラムでした。