



幼稚園体験をしてみよう！食育 ★ お給食試食会



八戸学院幼稚園 未就園児教室

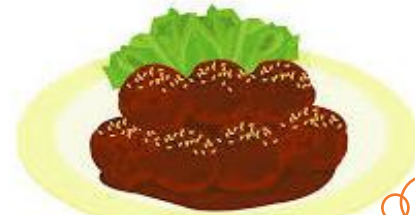
2018. 1. 17

本日の献立

緑のお野菜を食べると風邪予防につながります。ビタミンCたっぷり！よく噛んで食べましょう。



ブロッコリーサラダ



くわいとひじきの肉だんご

「くわい」とはお正月料理にでる、縁起のいい食べ物です。じゃがいもの4倍のデンプンやたんぱく質を持っています。

食物繊維がたっぷり！うんちがよく出るようになるかもしれません。白米と混ぜて食べてみましょう。

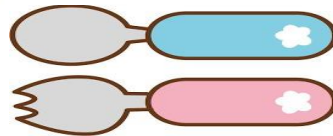


玄米ごはん



きのこスープ

きのこは、お腹をきれいにお掃除してくれます。



よ〜く噛んで食べましょう！噛む力を育てると・・・

・あごの発達・唾液の分泌が増える・食べ過ぎを防ぐ・脳の発達・気持ちを落ち着かせ集中力を高める・豊かな表情になる・・・等いいことがたくさんです。乳歯が生えそろったら、少し硬めの果物からチャレンジしてみましょう。

楽しい体験が食育につながります。楽しい食事の場をたくさん経験させてあげましょう。

