

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 給食だより |
|----|----|----|----|----|----|---|
| | | | | | | <p>園では麦ご飯にしています。</p> <p>女塚保育園では、ご飯を麦ご飯にしています。白米に5~6%ほど混ぜています。</p> <p>麦の特徴</p> <p>麦の最大の特徴は食物繊維が豊富な点です。押し麦は白米の約1.9倍、米粒麦は約1.7倍を含んでいるほか、ビタミンB1やミネラルも多いです。食物繊維は腸内でコレステロールや脂肪の吸引を阻害し、排便改善のほか、肥満や生活習慣病、大腸がん防止にも効果があるといわれています。</p> <p>味なしご飯はいい</p> <p>口の中でいろいろなおかずと混ぜながら食べると……</p> <ul style="list-style-type: none"> ・味を敏感に感じます ・唾液がたくさん出ます <p>唾液に含まれるホルモンは脳を活性化させます</p> <p>ご飯は子供の五感を育てます</p> |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |

※ 都合により献立が変更になる場合があります。

★今月の栄養平均：3歳児以上/エネルギー616kcal タンパク質22.7g 3歳未満児/エネルギー523kcal タンパク質19.3g