

月	火	水	木	金	土	給食だより
2	3 予行練習	4	5	6	7 運動会	<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収を阻害し、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>
9	10 スポーツの日	11	12	13	14	
16	17	18	19 誕生日会	20	21	
23	24 芋堀り遠足	25	26	27	28	
30	31					

※ 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586kcal タンパク質21.8g 3歳未満児/エネルギー498kcal タンパク質18.5g