

Table with 5 columns: Date, Dish Name, Ingredients, Snack, and Nutrition. Rows include dishes like 麦ご飯, 肉団子の甘酢あんかけ, 食パン(プルベージヤム), etc.

Table with 5 columns: Date, Dish Name, Ingredients, Snack, and Nutrition. Rows include dishes like ビビンバ, ゆかりご飯, 鶏の唐揚げ, etc.

<お知らせ>・19日(木)は、芋ほり園外保育の為、屋外での食事になります。
・食材仕入れ等の都合により、献立が変更することがあります。

さつまいもは食物繊維が豊富!

さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。穀類やいも類、野菜、海藻などを多くとるかつての日本人の食生活では十分に足りていたのですが、食生活が変化した現代では、摂取量は20分の1くらいに減ってしまいました。今が旬のさつまいもを食べて、食物繊維をしっかりとりましょう。

