

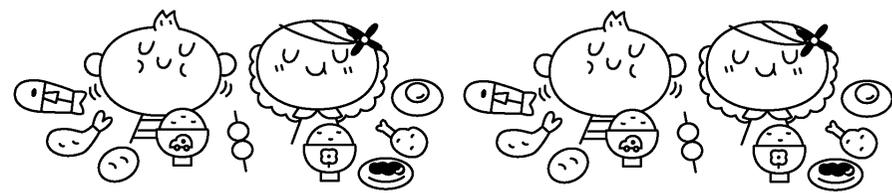
Table with columns: 日/曜, 献立名, 材料名(昼食・3時おやつ), 10時おやつ, 栄養価. Rows include items like 01 御飯 (フルーツ), 02 御飯 (ミニトマト), 07 御飯 (フルーツ), etc.



の献立表

Table with columns: 日/曜, 献立名, 材料名(昼食・3時おやつ), 10時おやつ, 栄養価. Rows include items like 22 御飯 (フルーツ), 23 御飯 (フルーツ), 24 御飯 (福神漬), etc.

おかずはごはんといっしょに食べよう
ごはんとおかずをいっしょに入れて、口の中で混ぜ合わせながら食べることを「口中調味」(こうちゅうちょうみ)と呼びます。これは、古くからの日本独自の食べ方です。最近では、欧米型食文化の「ばっかり食べ」(おかずばかりを先に食べる食べ方)をする子どももいるようですが、口中調味には「ご飯の量で味を調整して、濃い味に慣れない」「脳を活性化させる」などの利点があるようです。



2日(水) 誕生会
19日(土) 親子バス遠足 手作り弁当日

※食材の仕入れの関係上、メニューが変更になる場合があります。
※3歳未満児のおやつは、年齢に合わせたものを提供しています。