

Main menu table with columns for Date, Event, Main Dish, Side Dish, Dessert, and Ingredients. Includes icons for various food items like fish, vegetables, and fruits.

- 1月の予定
4日(木) 保育始め
5日(金) 七草がゆ
クッキング
12日(木) お弁当ごっこ
14日(日) 銀山かるた大会
20日(土) 親子茶会

献立表の...は『絵本に出てくるメニュー』です
今月の絵本は...
12日: 「からっぽのにくまん」 中華まん
27日: 「あずきまる」 小倉トースト



よく噛んで食べよう!

もぐもぐ

腸を元気にして 免疫力をあげよう!
ポイント① 『よく噛む』
ポイント② 『腹八分目にする』
ポイント③ 『楽しく食べる』
ポイント④ 『添加物の多い食品を控える』
ポイント⑤ 『腸内細菌を増やす食べ物を食べる』
腸に優しい食べ方 5つの心得
善玉菌の好きなオリゴ糖や食物繊維を含む野菜や果物で腸内細菌のバランスを整えましょう。