

9月の給食だより

認定こども園 ルーテル愛児幼稚園 令和7年8月28日（木）発行

～免疫ケア、意識してみませんか？～

大手飲料メーカーキリンさんのCMでもおなじみの「免疫ケア推進園」としての活動をルーテル愛児幼稚園でも行っていきたいと思います！

毎日を健康な身体、心で過ごしてもらうため、給食だよりや食育活動、普段の保育の中でも「免疫ケア」の情報提供をしていきます。

活動の一部として、9月中旬に「キリン おいしい免疫ケア 100ml」を園児1人に対し1本、保護者の方に配布予定です。



※この飲料は疾病に罹患している者、未成年、妊産婦（妊娠を計画している者を含む）及び授乳婦を対象に開発された商品ではありません。そのため、必ず保護者の方が飲んでいただくようお願いいたします。



9月24日（水）の献立です☆
HPに本日の給食として写真を載せますので、ご覧ください。

《チキンのレモン和え》 鶏肉1枚当たりの分量

鶏もも肉	250g	1. 鶏もも肉を一口大に切り、片栗粉をまぶす。170度の油で3～4分、カリッとなるまで揚げる。
片栗粉	大さじ1	
揚げ油	適量	
料理酒	小さじ1	2. 酒、レモン果汁、砂糖、しょうゆを鍋に入れ、煮溶かす。
レモン果汁	小さじ1	
砂糖	大さじ2	3. 2のタレに揚げた鶏もも肉を入れ、絡めたら完成。
しょうゆ	大さじ1	

食育のねらい 9～12月

年少：いろいろな食べ物を楽しんで食べる。

年中：食事に必要な基本的な知識や習慣を身につける。

年長：友だちと一緒に食べ物を収穫したり、料理をしたりする楽しさを味わう

～9月が旬の食材～

〇しいたけ



ビタミンDが豊富でカルシウムの吸収を助けてくれます。

〇鮭



抗酸化作用のある **アスタキサンチン**が豊富に含まれ、運動疲労の軽減・肌の潤いを守る働きをしてくれます。

〇かぼちゃ



B-カロテンが豊富に含まれ、免疫機能の低下を防いでくれます。

〇さんま



EPA、DHAが豊富で、集中力・記憶力・学習能力の向上が期待されます。

〇梨



カリウムが豊富に含まれ、体内の余分な水分を排出し、むくみを予防・解消します。

〇ぶどう



ポリフェノールは、免疫機能低下に関わる活性酸素の働きを抑えてくれます。

☆9月のお誕生会 **9月30日（火）**

《 プリンアラモード 》

