



# 給食だより

2025年7月

社会福祉法人栃の木福祉会  
管理栄養士 小田島 菜々子  
(豊里こども園)

暑さも日々増して、本格的な夏もすぐそばまで来ているようです。夏を元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事を摂ることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給をこころがけましょう。

## 6月お誕生日会献立紹介



-給食-

ごはん

なめこのみそ汁

鶏のから揚げ

春雨サラダ

メロン

-おやつ-

りんごジュース

プリンアラモード

## 四季の行事食 冷やし汁



## 七夕 土用の丑

古くから行われている日本のお祭り行事で、1年間の重要な節句を表す五節供のひとつです。毎年7月7日の夜に、願い事を書いたり色とりどりの短冊や飾りを笹の葉につるし、星にお祈りをする習慣が今も残ります。



## 旬の食材 《オクラ》



オクラのねばねばには、便秘の予防・改善に効果があるペクチンや、たんぱく質の吸収を助けるムチンが豊富です。また、β-カロテン、ビタミンC、食物繊維、カリウム、カルシウムなども含まれています。園の献立にもたくさん使用しています。ご家庭でも積極的に取り入れてみてください。

★おすすめの料理

・オクラの納豆あえ ・オクラのお浸し ・豚肉のオクラ巻き ・オクラの天ぷら

