



給食だより

2025年8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)

厳しい暑さが続いていますが、子どもたちはプールや水遊びなどをして元気いっぱいに楽しんでいます。暑いからといって、冷たい飲み物や食べ物ばかりをとっていると、栄養のバランスが崩れ、体調も崩れやすくなります。夏バテしないように朝食は必ずとりましょう。

7月七夕献立紹介



-給食-

七夕そうめん

チキンナゲット

切り干し大根のサラダ

メロン

-おやつ-

りんごジュース

きらきら星のゼリー



四季の行事食



迎え団子



送り団子



そうめん汁

お盆

お盆に返ってきたご先祖様をお迎えするための迎え団子。また、お見送りするための送り団子があります。そうめん汁は、干し鮎でだしをとります。



お家で手作리스ポーツドリンク



◆材料 (作りやすい分量)

・水 1L ・レモン汁 大さじ1 ・砂糖 大さじ4 ・塩 小さじ1/2

◆作り方

①少量のお湯に砂糖と塩を溶かす。

②水に①とレモン汁を加えよく混ぜ合わせる。

味見して、甘さや酸っぱさをご自身で調節してみてください。

※砂糖の入れ過ぎは脱水に繋がりますので、注意してください

