

なかよし給食

7月7日は、七夕です。
保育所は7月4日（金）が
「七夕なかよし給食」です。
「七夕そうめん汁」の
そうめんは天の川に、
オクラは星にみえています。

お友達といっしょに
給食を楽しく食べましょう。

いただきます

毎月19日は食育の日

7月18日は、「たっぷり野菜の日」です。

毎食、しっかり野菜を食べましょう。

1日に3歳未満児は、120g以上

3歳以上児は、150g以上
の野菜を食べましょう。

保育所では、こどもたちが「おいしい！」と
言って食べてくれる野菜たっぷりメニューがたく
さんあります。菜園活動で収穫した野菜を給食に
も取り入れています。

毎月19日には、「たっぷり野菜の日」を設け
ています。また、今年度も園庭で子どもたちが世
話をし収穫した野菜を「アレンジした給食」と
して取り入れていきますので、毎日の展示食やデ
ジタルフォトフレーム、おたより等を見ていた
だき、ご家庭でもお子さんと給食の話をしてみてく
ださい。

3日、17日のおやつは、
ほんのりタ焼け色に色づいた「ゆうやけおにぎり」です。
お米と一緒に、すりおろした人参、しょうゆ、だし昆布を
入れて炊飯します。昆布だしが効いて、子どもたちにも
人気！おいしいですよ。

このほか、保育所では、ひじきを入れたり、お芋を入れたり、
コンソメ味やケチャップ味にして野菜をおにぎりにプラスしたおやつ



があります。

☆☆

- * 午前のおやつは、3歳未満児のみです。
- * 3歳未満児の1人あたりの量は、表示量の90%です。
- * 3歳未満児の牛乳の量は、1回あたり100mlです。
- * 納品等の都合で、材料や献立を変更する場合があります。
- * 予定献立表は、尼崎市のホームページでもご覧いただけます。

ホーム>子育て>保育所・保育園>公立保育所のご案内>保育所の給食



※おやつ時間の
3未は、3歳未満児
3小は、3歳以上児 の略です


 児童食育支援センター
 いくしお

(尼崎市子どもの育ち支援セター)

尼崎市若王寺2-18-6 あまがさき・ひと咲きプラザ内

月 平 均 栄 養 価

★3歳未満児 エネルギー たんぱく質 脂質	502 kcal 19.8 g 15.7 g
★3歳以上児 エネルギー たんぱく質 脂質	504 kcal 20.1 g 15.3 g

第4次地域いきいき健康プランあまがさき【基本理念】

「健康にいきいきと暮らせるまち あまがさき」

(「栄養・食生活、食育」に関する「あのだいさ」)

★規則正しい食習慣を身に付け、バランスよく食べる
★食に関する正しい知識を持ち、食べ物の恵みに感謝し、食事を共に楽しむ

