

第3ブロック

市制110周年記念 参入

「あまがさき つなぐ つながる うごきだす」

市制110周年のテーマにちなんで、昔と今をつなぐ、地域とつながり、未来へとつなぐ特別な給食を用意しました！

昭和の時代の給食を参考に「くじら肉の竜田揚げ」と「すまし汁」、お祝いの意味を込めた「紅豆汁」は、昔ながらの味わいを楽しめます。

また、尼崎市のお米や兵庫県産の牛乳を使うことで、地元の恵みを感じられます。さらに、尼崎市でつくられた野菜を使った「あまやさいりかけ」は、この記念給食のために特別に開発したものです。

たくさんのお話が詰まったこの給食を通じて、子どもたちが輝く未来へと動き出せるよう願っています。

新献立 10月5日(月) スパイスーボークサンド

野菜の摂取量の向上を目的に取り入れた献立です。スパイスな味つけにすることで、暑い季節でも食べやすいように工夫しています。

10月「ひょうごご食育月間」
バランスの良い食事の割合って？

毎日食べている給食は栄養(バランス)のとれた食事です。
でもバランスの良い食事とはどんなには、どうしたらいいのでしょうか？今の状態をチェック！

栄養バランスの良い割合は
黄(主食)：緑(副菜)：赤(主菜)＝3：2：1 です

食材の「+1」で、(バランスupのコツ)
例) 焼きそばを具だくさんにして → 緑・赤・赤
野菜に肉をのせてレンジでチン → 緑・赤
卵料理に野菜をさレレ → 緑・赤・赤

↑
尼崎市プロジェクト
レシピ紹介

つなぐつながる
うごきだす