



# 給食だより

さいたま市立七里小学校

令和8年2月号

児童のみなさんへ。 おうちの人と一緒に読みましょう。

2月の給食は18回です。節分を意識した節分献立やバレンタインデーを意識したバレンタインデー献立、地域の方を招いた学校給食第3弾などいろいろな給食行事があります。給食を通して、苦手なものが食べられるようになったり、旬のものを食べて季節を感じたりと2月もいろいろな経験をしてもらえたうれしいです。

2月の給食目標 食べ物のはたらきについて知ろう！



食べ物の働きって何ですか？

食べ物は、エネルギーのもとになる食品、体をつくるもとになる食品、体の調子を整える食品の3つに分けられます。



へえ～そうなんだ～  
でも難しくて覚えられないです。  
覚えやすい方法はありますか？

食べ物の働きは、色で例えられることもできます！色の種類は黄・赤・緑の3種類！



| 黄(き)                                       | 赤(あか)   | 緑(みどり)   |
|--|---|--|
| エネルギーのもとになる食品<br><br>ごはん<br>めん<br>パン<br>いも | 体をつくる<br>もとになる食品<br><br>にく<br>さかな<br>にゅう<br>たまご<br>まめ | からだの調子を<br>整える食品<br><br>やさい<br>くだもの<br>きのこ<br>いちじく |

# きゅうしょくしゅうかんとく 給食週間の取り組み

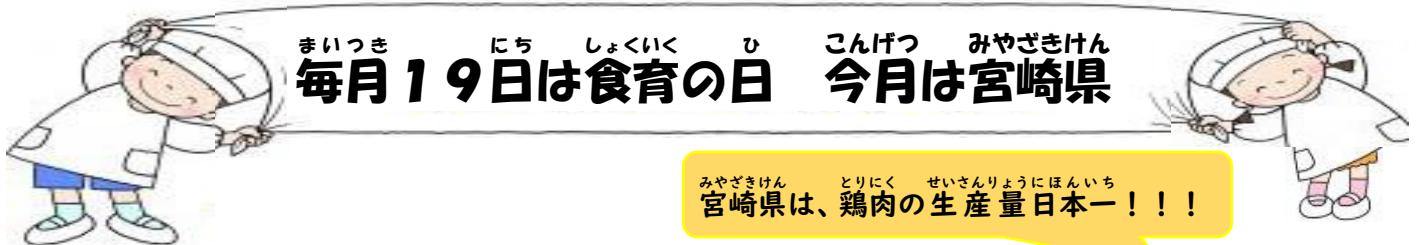


1月26日から30日の1週間は、給食週間でした。給食では、来月から行われる冬季オリンピックにちなんで、世界の料理を味わおうをテーマに各国の料理を提供しました。また、給食委員会の活動では、食育bingoを作成し、各クラスで取り組みました。



| 食育bingo            |                       |                |
|--------------------|-----------------------|----------------|
| 身だしなみを整えよう!!<br>   | おいしさをしそう!!<br>        | 時間内に食べよう!!<br> |
| たべ物りがふたまほくらべない<br> | 完食!<br>(食べ残いやごはん)<br> | 歯をみがく<br>      |
| お興をもこ!<br>         | しゃきせんせくあつかう<br>       | 手を折る<br>       |

1月19(月)から30(金)まで  
全員ひきだらけをつくる。れどつけられるのは1月17  
2月2日まで!!でいいます。



とりにく 鶏肉を使った混ぜご飯の鶏飯やチキン南蛮がよく食べられて  
います！今月は、宮崎県の料理を味わいましょう！

