



3月



給食だより

さいたま市立七里小学校

令和8年3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。

今のクラスのお友達や先生と食べる給食は残り10回を切りました。1食1食を大切に給食の時間を過ごしましょう。給食では、様々なものを提供しています。苦手な食べ物などにもたくさん挑戦して、良い締めくくりをしましょう。

3月の給食目標 1年間の食生活について振り返ろう

学校やお家での食生活について振り返ってみましょう

<p>①毎日朝ごはんを食べた</p>	<p>②1日3食残さないで食べた</p>	<p>③おやつは時間を決めて食べた</p>	<p>④栄養バランスよく食べた</p>	<p>⑤感謝の気持ちをもって食べた</p>
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
<p>⑥よくかんで食べた</p>	<p>⑦ながら食べをしなかった</p>	<p>⑧おやつは食べすぎなかった</p>	<p>⑨苦手なものもがんばって食べた</p>	<p>⑩みんなで仲良く食べた</p>
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

さて、○はいくつありましたか？△のものは○になるように、×のものは△になるようにしましょう！

○が8個から10個・・・すばらしい食生活です！これからも続けていきましょう！

○が5個から7個・・・食生活について気を付けていることが多くありますね。

○の数がもっと多くなるようにがんばりましょう！

○が0個から4個・・・できることからぜひ始めてみましょう。

まずは、目指せ○5個以上！



ちいき かた まね がっこう きゅうしょく
地域の方を招いた学校給食



2月17日に地域の方を招いた学校給食を実施しました。今回は、学校運営協議会6名の方に児童と一緒に会食をしていただきました。児童と楽しそうにお話しをしている様子を、少しですがお届けします。また、この日は給食室でルウから手作りをしているカレーを提供しました！

2-1



5-2



わたし ぜんこう きゅうしょく かんが
私たちが全校のみんなのために給食を考えました！



6年生が、家庭科の総まとめで

全校のためにという思い・栄養バランス・彩り・旬をテーマに

考えた献立を全7回提供予定です。現段階で提供した給食を紹介します。



☆こんだて☆

えびチャーハン、春雨サラダ
 ワンタンスープ、牛乳
 ♥ポイント♥ (一部抜粋)
 えびなどの海産物が苦手な人も
 チャーハンと合体すれば
 食べられると思ったからです。

☆こんだて☆

たけのこと油揚げのごはん、牛乳
 3色ナムル、新じゃが肉じゃが
 ♥ポイント♥ (一部抜粋)
 七里っ子のみなさんに旬を味わってもら
 いたいからです。ごはんと肉じゃがに
 は、春が旬のたけのこと新じゃがいもを
 使っています。

☆こんだて☆

ソイ丼、わかめサラダ、
 ABCスープ、牛乳
 ♥ポイント♥
 全体的な味の濃さや彩りがよかつ
 たからです。どの学年でも好きな
 人が多いメニューだと思うのでた
 くさんおかわりをしてください！