



給食だより

さいたま市立七里小学校

令和7年7月号



7月の給食目標～好き嫌いなくしっかり食べよう～

児童のみなさんへ おうちの人といっしょに読みましょう～

食品には、いろいろな栄養素が含まれています。食品によって含まれる栄養素の割合は違います。そのため、好き嫌いになるべくしないで、いろいろなものを食べてほしいと思います。すぐに好きになれなくても、まずは一口食べてみましょう。

好ききらいは過去の体験がかかわっている!?

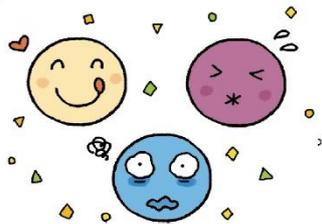


食べた後で体調不良になる、無理強いされるなどのいやな体験をすると、その食べ物が苦手になることがあります。苦手な食べ物がある場合は、栽培や調理をしたり、みんなで楽しく食べたりすると少しずつ食べられるようになります。

ちなみに…

生まれながらの好ききらいってあるの？

動物は体に必要なものを「おいしい」、有毒なものを「まずい」と感じます。そのため、エネルギーやアミノ酸を含む甘みやうまみ、塩などの塩みを好みます。一方、酸みや苦みを避けます。これは腐敗したものは酸っぱく、毒物は苦いものが多いからです。しかし、酸みや苦みのあるものでも、体験を重ねることで無害だとわかると、食べられるようになっていきます。



保護者の方へ

子ども達は、初めて見る食べ物を避けることがあります。ですが、家族や仲のよい友達がおいしそうに食べている姿を見ると、初めて見る食べ物への不安が減り、『おいしそう』『食べてみたい』という気持ちを引き出すことにつながります。ぜひ、いろいろなものをおいしそうに食べる姿を保護者の方から積極的に子どもたちにみせていただけたらと思います。

う～ん！
たまらないね～！

しんせんなこまつなは
おいしいわ～

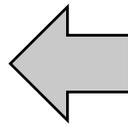
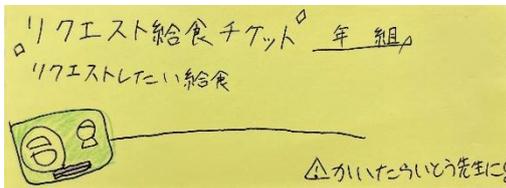
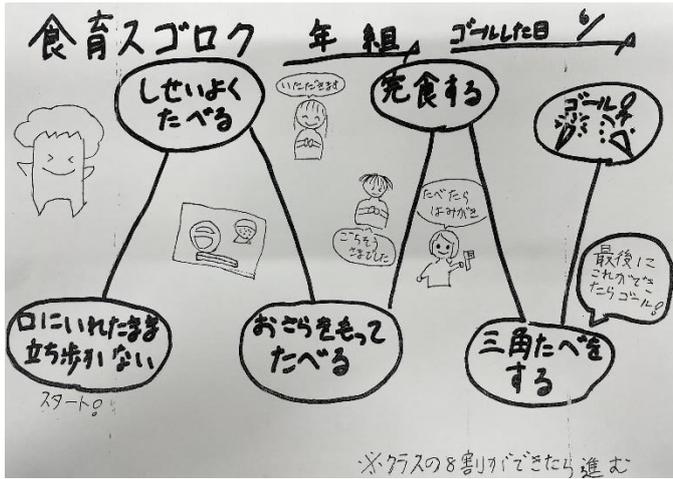




給食委員会の取り組み



6月16日から20日までの1週間、食育週間の取り組みとして、食育スゴロクを作成して、各クラスで取り組んでもらいました。



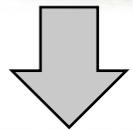
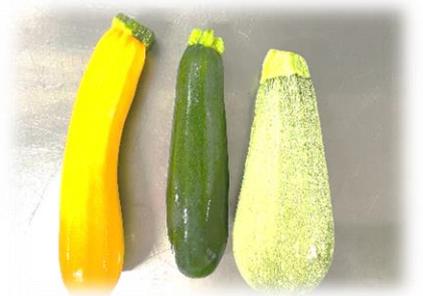
食育スゴロクを早くゴールした上位3チームには、リクエスト給食のチケットを配布しました。

ズッキーニってこんな野菜!

20日(金)のトマトとズッキーニのスパゲッティに使用しました。

○さいたまヨーロッパ野菜研究会のみなさんによって

大切に育てられたズッキーニ



給食の時間に児童(時間の都合上、2年生・なかよしのみなさん)に実物を見せたところ、先っぽのところがオクラみたい~! 黄色いズッキーニは、バナナみたい~! という声が上がりました。

