



給食だより

さいたま市立七里小学校
令和8年8・9月号



がつ きゅうしょくもくひょう なつ しょくじ かんが
9月の給食目標～夏の食事について考えよう～

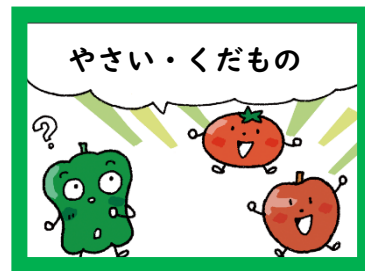
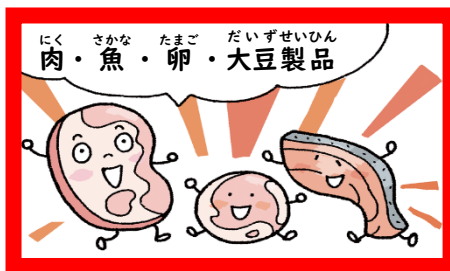
じどう 児童のみなさんへ おうちの人といっしょに読みましょう～

きょうから2学期が始まり、明後日から給食も始まります。まだまだ暑い日が続いています。暑い夏は、夏バテに注意が必要です。夏バテとは、暑さによって体のだるさや食欲の低下などが起こることをいいます。夏バテをしないように過ごしましょう。



ここ気を付けて！夏の食事！

① 3食（朝・昼・夕）しっかり食べよう！



② 水分補給をしっかりしよう！

Q. みなさんは自動販売機での中でのどんな飲み物を選択しますか？



のどが渇く前にコップ1杯の水やお茶を飲もう！



A. 水分補給におすすめなのは、水やお茶
運動などをしている時は、水やお茶かスポーツドリンク

③ 牛乳を毎日コップ1杯飲もう！

給食で毎日飲んでいるわたぼう牛乳には、小学生の皆さんに必要なカルシウムの約1/3が入っています。丈夫な骨や歯を作るために毎日コップ1杯の牛乳を飲みましょう。牛乳が飲めない人は、ヨーグルトやチーズなどの乳製品や小魚などもおすすめです。

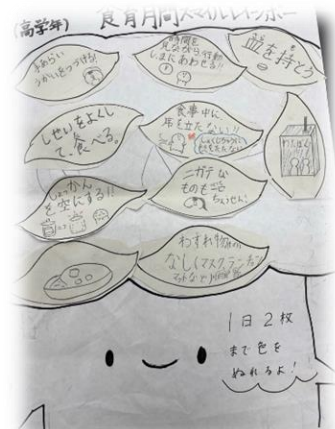
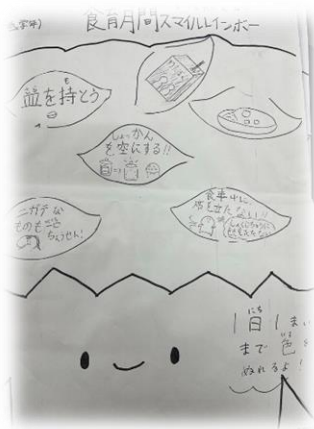




給食委員会の取り組み



6月15日から19日までの1週間、食育週間の取り組みとして、食育スマイルレインボーを作成して、各クラスで取り組んでももらいました。低学年・中学年・高学年と発達段階に応じて内容を少し変えています。



給食委員会の児童が考えた食育スマイルレインボー



保護者の方へ

2学期より丼ぶりや麺料理などの献立の際に、新たにどんぶり用食器を使用して、給食を提供します。普段使用している汁椀よりも3cm大きい食器になります。今年度は、6年生・なかよし学級が使用します。毎年購入をして使用できる数を増やしていく予定です。



どんぶり用食器

7月8日に、1年生 とうもろこしのかわむき 体験をしました！



ほいくえんでもやったことあるよ！



じょうずにできたよ！