



# 給食だより



さいたま市立七里小学校  
令和7年8・9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。

夏休みは、楽しく過ごせましたか？8月29日からは2学期の給食が始まります。また、2学期は、大イベントの運動会もあります。運動会で精一杯の力を発揮するためには、練習などのトレーニングだけではなく、しっかりバランスのよい食事をする必要があります。運動することも大切ですが、食事にも気を付けていきましょう。

9月の給食目標 元気に運動するためにしっかり食べよう！

## 運動×食事これってどっちが正しいの？

### 第1問

実は、これを食べたら試合や勝負ごとに必ず勝つことができるという食べ物がある。○か×か？



こたえは・・・×

これを食べたら、試合や勝負ごとに必ず勝つことができるという食べ物はありませぬ。試合や勝負ごとに勝つためには、日頃から栄養バランスの整った食事を3食しっかり食べることが大切です。実際にプロで活躍しているスポーツ選手は、いろいろな食品を日頃から食べています。好きなスポーツ選手の食事について調べてみましょう。

### 第2問

たくさん運動をする人とあまり運動をしない人では、たくさん運動をする人の方がたくさん食べた方がよい。○か×か？



こたえは・・・○

たくさん運動をする人は、あまり運動をしない人に比べてたくさんの栄養が必要になります。これは、たくさん運動をすることでたくさんの栄養を使うためです。休み時間にたくさん体を動かして遊んだり、クラブに入っていたりする人は、運動した分しっかり食べるようにしましょう。

大切なのは・・・

栄養バランスのよい食事

たくさん運動したら

その分しっかり食べよう

9/1 防災の日



「もしもの時」に備えましょう

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す

「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。9/1の給食は、もしもの災害用に備蓄されているお米（アルファ米）やお湯でゆでるだけで食べることができる料理などを提供予定です。



毎月19日は食育の日 今月は大阪府



食育の日では、全国各地にあるおいしい料理を紹介したいと思っています。9月19日（金）は、大阪万博にちなんで大阪府にまつわる料理です。



おこのみやき



たこやき

大阪府で有名な食べ物は・・・

お好み焼き・たこ焼き・  
にくすい・串カツ

大阪府は、天下の台所とも呼ばれていて、江戸時代に物流や商業の中心地として栄えました。お好み焼きやたこ焼きなどの粉ものがたくさん食べられていて大阪に住んでいる人は、1家に1台たこ焼き機があるともいわれています。給食では、大阪の人々に愛されているたこ焼きと大阪府の郷土料理「にくすい」を提供予定です。召し上がれ！