



給食だより

さいたま市立七里小学校

令和8年10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。

ようやく涼しくなる日が増えてきて、秋らしい季節になってきました。秋と言えば、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、そして食欲の秋ですね。秋は、さつまいもや栗、さんま、かき、梨、りんご、ぶどうなどおいしいものがたくさんあります。給食でも食べ物から秋を感じてもらえるように旬のものを意識しています。給食で、そしてお家でも秋の味覚を味わってもらえたらと思います。

10月の給食目標 食品ロスについて考えよう！



食品ロスとは・・・

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のこと



わたし
私たちにできる食品ロスを減らす
とく
取組みってどんなこと？

食べ物の残さないできれいに食べる！
食べられる分だけよそおう！

調理の時は、野菜の皮を厚くむかない！

食べ物を腐らせたり、賞味期限が切れた
からといってすぐに捨てない！

※『賞味期限』＝その日までおいしく食べられる期限



買いすぎちゃだめ！



値段が安いからといって買いすぎて
しまうと、結局使いきれずに腐らせる
原因になります。無駄を防ぐためにも、
必要な分だけを買うようにしましょう。

食品ロス
削減

自分でできることを考えてみよう！

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨ててしまう食品をいいます。食品ロスを減らすためには1人ひとりの心がけが大切で、残さず食べることも食品ロスの削減につながります。料理をつくりすぎた時などは、冷蔵庫などで保管して早めに食べきりましょう。





あき み かく 秋の味覚クイズ



あき 秋においしい食 べ 物を 下 の 中 から 見 つ け て み ま し ょ う ！

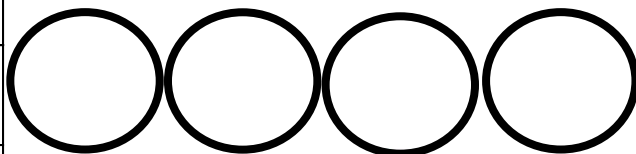
☆ 1 度 使 っ た 文 字 は も う 一 度 使 い ま せ ん 。 ☆ 食 べ 物 は 全 部 で 7 つ あ り ま す 。

☆ 『 た て 』 か 『 よ こ 』 か ら よ お よ ！

く	り	ん	ご	な
り	さ	と	い	も
さ	つ	ま	い	も
と	か	な	な	し
さ	き	さ	ん	ま

のこ 残 っ た 言 葉 を 組 み 合 わ せ る と ・ ・

こた みぎした
※ 答 え は 右 下 に あ り ま す 。



☆おしらせ☆

11月の給食から、6月の食育
月間にクラスで取組んだスマイル
レインボーについて、全て色をぬる
ことができたクラスの景品として
リクエストメニューが続々登場しま
す！

おたのしみに♡

↓↓ 答 え ↓↓



≠	ㄥ	ㄥ	≠	ㄥ
ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ
≠	ㄥ	≠	ㄥ	ㄥ
≠	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ
ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ