

7月8日 (月)



こむぎこ たまご みず ま  
小麦粉、卵、水などを混ぜ  
あ 合わせて、いろいろな具材を  
くわ 加えた生地を平たくのばして  
や りょうり 焼いた料理です。

ヒラヤーチーは おきなわけん 沖縄県のことば  
で「平焼き」という意味です。



きょうのこんだて

コッペパン (いちごジャム)  
ぎゅうにゅう  
もずくいりヒラヤーチー  
ぶたにくといかのにも  
あつさりぎゅうり

き	(おもにエネルギーのもとになる) コッペパン、こむぎこ、でんぶん、 あぶら じゃがいも、さとう、 いちごジャム
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう、けいらん、 かつおぶし、もずく、ぶたにく、 いか、あつあげ、けずりぶし
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) にら、たまねぎ、にんじん むきえだまめ、ぎゅうり

クイズ 3つのうちで、おきなわけん 沖縄県のお菓子ではないものが1つあります。  
それはどれでしょう。

①サーターアンダギー ②ちんすこう ③カステラ

## 一口メモ

今週は、「食育週間」です。  
食について考えましょう。

いつか きん ねんせい ひと がっこう  
○5日(金)に4, 5, 6年生の人たちが、学校

ほけん いいんかい おこな  
保健委員会を行いました。

けんこう きそくただ せいかつ か  
「健康は、規則正しい生活から～すいみんがかわれ  
こうどう か けんこういいんかい じどう  
ば行動が変わる～」をテーマに健康委員会の児童  
が、すいみんについて調べたことを発表しました。

のう ころ あんてい じょうたい  
すいみんは、脳やからだ、心を安定した状態に  
たも まいにち じ じ あいだ ね  
保ちます。毎日9時から10時の間に寝るように

して、9時間以上のすいみんをとるようにするといいいことがわかりました。



はっぴよう き かん ねぶそく  
発表を聞いて感じたこととして「寝不足になると  
どうなるのかがわかった。これからは、早く寝て  
しっかりすいみんをとりたい」「寝る前のテレビは  
やめようと思います」「すいみん時間をもう少しの  
ばしたい」など自分の生活をふり返って発表して  
いました。校医の上田先生からも「今日学習した

じっせん  
ことを実践できるようにしてください」「親御さんの協力も必要なのでお願いし  
ます」「上福島は、いま工事で不便です。すいみん不足だと大きな事故になりやす  
いです。しっかりすいみんをとってください」と話されました。

【おまけクイズ】今日の給食のもずくのヒラヤーチーは、おきなわけん おきなわ県の料理です。

きゅうしょく けん りょうり  
つぎのうち給食でもでるおきなわ県の料理は、どれでしょうか。

①ソーキそば

②にんじんシリシリ

③ゴーヤチャンプルー

にんじん	北海道	たまねぎ	兵庫県	にら	高知県
じゃがいも	長崎県	きゅうり	愛媛県	もずく(冷)	沖縄県

ごみの分別 口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③ おまけクイズの答え：③