

7月 8日 (月)

ヒラヤーチー

小麦粉、卵、水などを混ぜ合わせて、いろいろな具材を加えた生地を平たくのばして焼いた料理です。

ヒラヤーチーは沖縄県のことばで「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の}
あっさりきゅうり

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	(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、あづあげ、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、わきえだまめ、きゅうり

クイズ⑥ 次の3つのうちで、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サーティーアンダギー ②ちんすこう ③カステラ

今週は、「食育週間」です。
食について考えましょう。

一口メモ

〇5日(金)に4, 5, 6年生の人たちが、学校保健委員会を行いました。

「健康は、規則正しい生活から～すいみんが変われば行動が変わる～」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。すいみんは、脳やからだ、心を安定した状態に保ちます。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ことがわかりました。



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「今日学習したこと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、おきなわ県の料理です。つぎのうち給食でもあ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□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