

7月給食だよ！

令和7年度7月号
清瀬市立清瀬第四小学校

暑い夏を元気に過ごしましょう！

待ちに待った夏休みもうすぐです。夏バテや熱中症を防ぎ、元気に充実した夏休みを過ごせるように、食生活にも気をつけていきましょう。

食生活で注意していきたいポイント

◎毎日朝ごはんを食べる。

夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。

朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、勉強に集中しやすくなります。

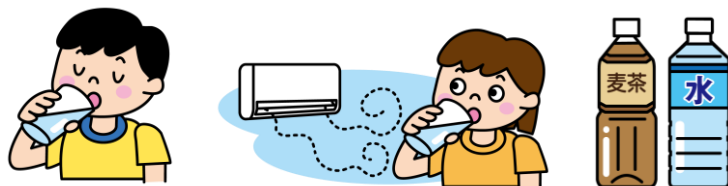


夏休みの宿題にも
集中しやすくなります✍

◎こまめに水分補給をする。

コップ1杯程度を、のどが渴いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。

冷房の効いた室内では、のどの渴きを感じにくいいため、特に意識して飲みましょう。



甘くないもの・カフェインの
少ないものを選びましょう！

◎おやつ摂り方に気をつける。

おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。
アイスなどの冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。

不足しがちなカルシウムを
摂れるものがオススメです！



7月7日は七夕です☆彡



毎年7月7日は、「七夕」です。年に一度だけ、天の川で会えることができるという「織姫と彦星」の伝説は有名ですね。四小の給食では、「七夕献立」として七夕ちらし寿司とそうめん汁が登場する予定です！星形の具材が入ったちらし寿司やそうめんを食べて、季節の行事を楽しみましょう！

とうもろこしの皮むき



6/26(木)の生活の授業で、2年生のみなさんがとうもろこしの皮むきをしてくださいました。色、におい、大きさなどに注目しながら、楽しく皮むきに取り組む様子が見られました。皮をむいたとうもろこしは、「ゆでとうもろこし」として当日の給食に登場しました。



白い品種
「ピュアホワイト」です！



色にもひげにもびっくり！



とうもろこしと背比べ！



6/26(木)の給食

中華丼、レタスのスープ、ゆでとうもろこし、牛乳

清瀬第四小の給食

今月も四小の給食や給食室の様子を、写真とともに少しだけお届けします。

今回は、1年に一度登場する、あじさいゼリーです！



寒天を溶かして、白ぶどう
ジュースと混ぜているところです

赤ぶどうジュースで作った
寒天を切っていきます！

白ぶどうの寒天の上に赤ぶどうの
寒天をのせて、完成です！



6/11(水)の給食

梅じゃこご飯、ピリ辛肉じゃが、
わかめサラダ、あじさいゼリー、牛乳

An illustration of a chocolate truffle and an open oyster shell. The truffle is dark brown with white chocolate shavings on top. The oyster shell is open, showing a yellow butter pat inside. The background is a light blue circle.

シジミ」 「セタシジミ」 「マシジミ」 の3種類で、現在、食
用として流通しているほとんどがヤマトシジミです。ヤマト
シジミは汽水域に生息し、主な産地は島根県の宍道湖や、青
森県の十三湖、小川原湖などです。セタシジミは滋賀県の琵琶
湖の固有種で、近年は水質汚染などにより漁獲量が激減し

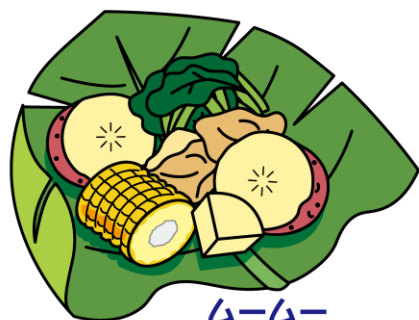
ています。そして、マシジミは絶滅危惧種になっています。

しゅん なつ ふゆ ねん かい ふる なつ とう
シジミの旬は夏と冬の年2回あり、古くから夏は「土用シ
ふゆ かん しょ した
ジミ」、冬は「寒シジミ」と呼ばれて親しまれてきました。

おうだん き しんけい けつえき けんこう
また、「黄疸に効く」といわれるように、神経や血液の健康
かか ビー かんぞう はたら たす
に関わる「ビタミンB12」や、肝臓の働きを助ける「オルニ
チン」などを多く含みます。



どう うし ひ
土用の丑の日に、
シジミのみそ汁は
いかがですか？



△-△-

にく やさい む や りょうり
肉や野菜の蒸し焼き料理。



サクサク

サゴヤシのでんぷんを固めたもの。

せいしきめいししょう どりくこく めんせき やく まん にほん やく ばい
 正式名称：パプアニューギニア独立国 面積：約46万km²(日本の約1.25倍)
 じんこう やく まんにん しよ と
 人口：約1000万人(2022年、世界銀行) 首都：ポートモズビー

オーストラリアの北に位置するニューギニア島の東側半分

と、600もの島々からなる島国です。赤道のすぐ南にあるため

高温多湿な気候で、季節は乾季と雨季に分かれます。鉱物や

再生可能資源といった天然資源に恵まれ、金、銅、原油、液化

天然ガスなどを輸出するほか、農業、林業、漁業も盛んです。

今なお800以上の部族が存在し、それぞれ固有の言語と独自

の文化を守りながら暮らしています。食文化もさまざまです

が、主食はタロイモやヤムイモ、サツマイモなどのイモ類が中

心で、海や川の近くでは魚を、奥地や高地では鳥や爬虫類な

どが食べられています。お祝いのときには、家畜の豚や鶏を

食べることあり、地面を掘って熟した石を置き、食材を蒸し

焼きにする「ムームー」という伝統料理が振る舞われます。

Three numbered boxes showing different fruits:

- ① Watermelon (スイカ)
- ② Melon (メロン)
- ③ Orange (ナシ)

こたえ

Q1=① **Q2**=③ [病気の予防にも役立つ働きがある] **Q3**=②[①…なす
びょうき よぼう やくだ はたら きなす さかな
Q4=①[②は「甜瓜」、③は「梨」と書く] **Q5**=②[①と③は海にすむ魚]

