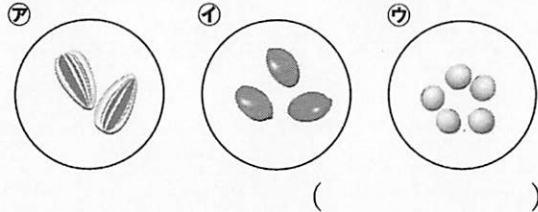




4 年

1. 季節と生き物の様子

1. ヘチマのたねを㉗～㉙の中から選び、記号で答えなさい。 **知識 (5点)**



2. 春の生き物の様子を調べた。()の中に当てはまる言葉を書きなさい。 **知識 (各5点)**

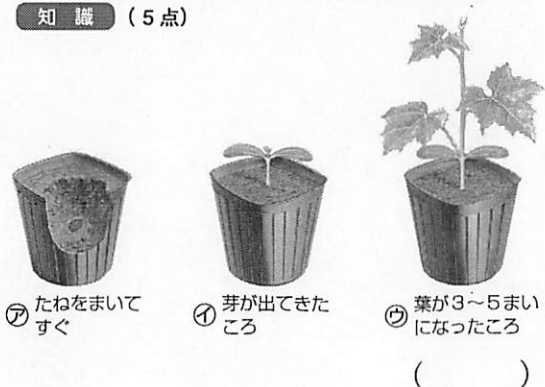
(1) 春の晴れた日の気温は、冬の晴れた日にくらべて

() になってきた。

(2) ヘチマやダイズは、春に () をまく。

(3) 春には、 TENTUM シヤアゲハなどのこん虫や、カエルなどの動物が () を産む。

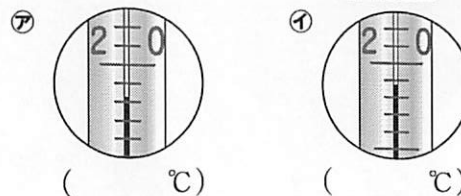
3. ヘチマの植えかえをするのは、下の図の㉗～㉙のどのころか。記号で答えなさい。 **知識 (5点)**



4. 下の生き物の様子で、春になって見られるのはどれか。4つ選びなさい。 **思考・判断・表現 (各5点)**



5. 温度計は、えきの先が近い方の目もりを読む。下の温度計は、何℃と読めばよいか。 **技能 (各5点)**



知識	観察・実験の技能	思考・判断・表現	合計
/25	/10	/65	/100

6. これから1年間、季節と生き物の様子を観察していく。次の問いに答えなさい。 **思考・判断・表現**

(1) 下の文は、1年間の観察の計画を立てるときについて書いている。正しいものに○を、まちがっているものに×を書きなさい。 **(各5点)**

() 気温をはかる時こくと場所を決めておく。

() くもりの日に気温をはかる。

() 気温をはかるときは、時こくや場所を決めずに、気がついたときにはかる。

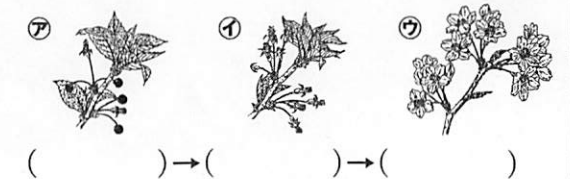
() 観察する生きものは、その種類をきちんと決めておく。

() 育てている植物の育ち方を、続けて観察し、記録しておく。

() 季節ごとに、気にいった生きものを観察し、1年間を通して、同じ種類の生きものを続けて観察する必要はない。

(2) これから夏にかけて、晴れた日の気温はどうなっていくか。予想を書きなさい。 **(10点)**

(3) あたたかくなるにつれて、サクラの枝はどのように変化していくか。下の写真の番号を変化の順にならべなさい。 **(完答5点)**

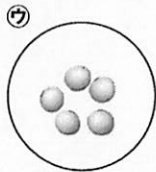
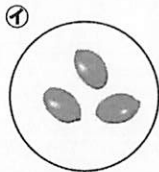




4 年

1. 季節と生き物の様子

1. ヘチマのたねを㉗～㉙の中から選び、記号で答えなさい。 **知識** (5点)



(㉘)

2. 春の生き物の様子を調べた。()の中に当てはまる言葉を書きなさい。 **知識** (各5点)

(1) 春の晴れた日の気温は、冬の晴れた日にくらべて

(高く) ってきた。

(2) ヘチマやダイズは、春に (たね) をまく。

(3) 春には、テントウムシやアゲハなどのこん虫や、カエルなどの動物が (たまご) を産む。

3. ヘチマの植えかえをするのは、下の図の㉗～㉙のどのころか。記号で答えなさい。 **知識** (5点)



㉗ たねをまいてすぐ



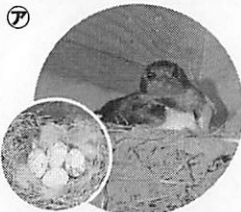
㉘ 芽が出てきたころ



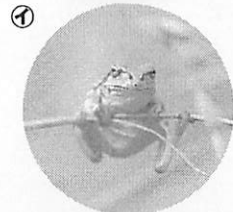
㉙ 葉が3～5まいになったころ

(㉙)

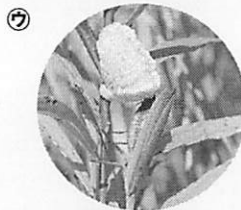
4. 下の生き物の様子で、春になって見られるのはどれか。4つ選びなさい。 **思考・判断・表現** (各5点)



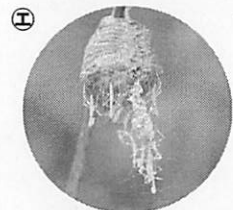
㉗ 巣をつくり、たまごを産むツバメ



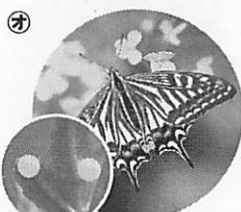
㉘ 活動がにぶくなったアマガエル



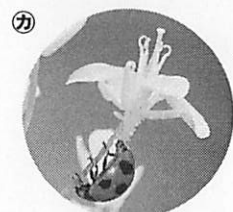
㉙ たまごを産むオオカマキリ



㉚ たまごからかえったオオカマキリ



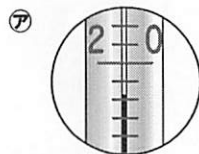
㉛ みつをすうアゲハとそのたまご



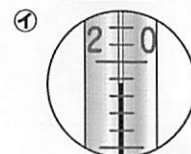
㉜ たまごを産むナナホシテントウ

(㉗)(㉘)(㉙)(㉚)

5. 温度計は、えきの先が近い方の目もりを読む。下の温度計は、何℃と読めばよいか。 **技能** (各5点)



(18 ℃)



(19 ℃)

知識	観察・実験の技能	思考・判断・表現	合計
/25	/10	/65	/100

6. これから1年間、季節と生き物の様子を観察していく。次の問いに答えなさい。 **思考・判断・表現**

(1) 下の文は、1年間の観察の計画を立てるときについて書いている。正しいものに○を、まちがっているものに×を書きなさい。 (各5点)

(○) 気温をはかる時こくと場所を決めておく。

(×) くもりの日に気温をはかる。

(×) 気温をはかるときは、時こくや場所を決めずに、気がついたときにはかる。

(○) 観察する生きものは、その種類をきちんと決めておく。

(○) 育てている植物の育ち方を、続けて観察し、記録しておく。

(×) 季節ごとに、気にいった生きものを観察し、1年間を通して、同じ種類の生きものを続けて観察する必要はない。

(2) これから夏にかけて、晴れた日の気温はどうなっていくか。予想を書きなさい。 (10点)

夏にかけてだんだん気温が高くなっていく等

(3) あたたかくなるにつれて、サクラの枝はどのように変化していくか。下の写真の番号を変化の順にならべなさい。 (完答5点)



(㉗) → (㉘) → (㉙)

天気と気温 記録用紙

4年 組 名前 ()

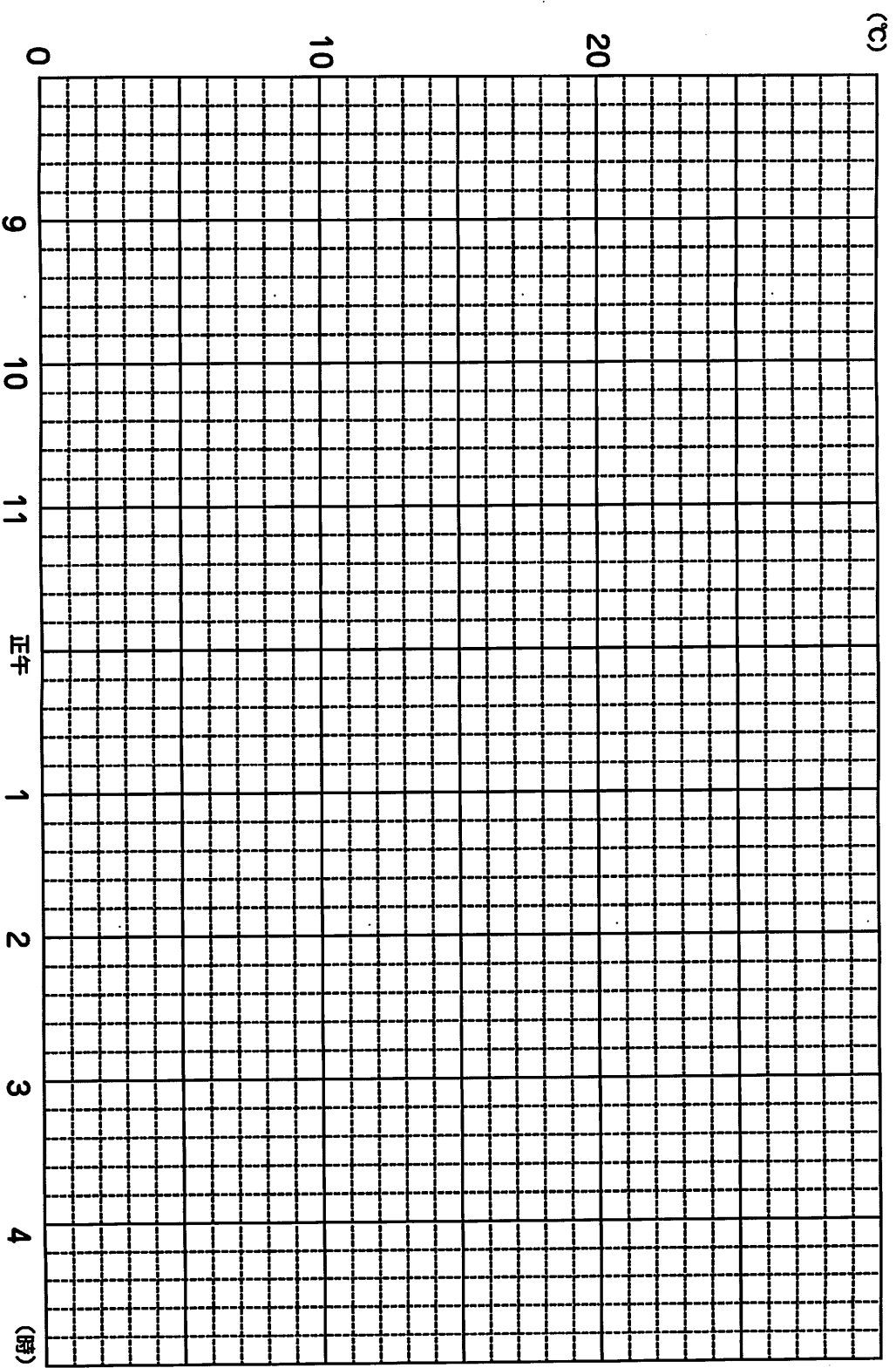
日にち	時こく	天気	気温
5/11 (月)	10:00	晴れ・雨・くもり	℃
	11:00	晴れ・雨・くもり	℃
	正午	晴れ・雨・くもり	℃
	1:00	晴れ・雨・くもり	℃
	2:00	晴れ・雨・くもり	℃
	3:00	晴れ・雨・くもり	℃
	4:00	晴れ・雨・くもり	℃
5/12 (火)	9:00	晴れ・雨・くもり	℃
	10:00	晴れ・雨・くもり	℃
	11:00	晴れ・雨・くもり	℃
	正午	晴れ・雨・くもり	℃
	1:00	晴れ・雨・くもり	℃
	2:00	晴れ・雨・くもり	℃
	3:00	晴れ・雨・くもり	℃
	4:00	晴れ・雨・くもり	℃
5/13 (水)	9:00	晴れ・雨・くもり	℃
	10:00	晴れ・雨・くもり	℃
	11:00	晴れ・雨・くもり	℃
	正午	晴れ・雨・くもり	℃
	1:00	晴れ・雨・くもり	℃
	2:00	晴れ・雨・くもり	℃
	3:00	晴れ・雨・くもり	℃
	4:00	晴れ・雨・くもり	℃
5/14 (木)	9:00	晴れ・雨・くもり	℃
	10:00	晴れ・雨・くもり	℃
	11:00	晴れ・雨・くもり	℃
	正午	晴れ・雨・くもり	℃

5/14 (木)	1:00	晴れ・雨・くもり	℃
	2:00	晴れ・雨・くもり	℃
	3:00	晴れ・雨・くもり	℃
	4:00	晴れ・雨・くもり	℃
5/15 (金)	9:00	晴れ・雨・くもり	℃
	10:00	晴れ・雨・くもり	℃
	11:00	晴れ・雨・くもり	℃
	正午	晴れ・雨・くもり	℃
	1:00	晴れ・雨・くもり	℃
	2:00	晴れ・雨・くもり	℃
	3:00	晴れ・雨・くもり	℃
	4:00	晴れ・雨・くもり	℃
5/16 (土)	9:00	晴れ・雨・くもり	℃
	10:00	晴れ・雨・くもり	℃
	11:00	晴れ・雨・くもり	℃
	正午	晴れ・雨・くもり	℃
	1:00	晴れ・雨・くもり	℃
	2:00	晴れ・雨・くもり	℃
	3:00	晴れ・雨・くもり	℃
	4:00	晴れ・雨・くもり	℃
5/17 (日)	9:00	晴れ・雨・くもり	℃
	10:00	晴れ・雨・くもり	℃
	11:00	晴れ・雨・くもり	℃
	正午	晴れ・雨・くもり	℃
	1:00	晴れ・雨・くもり	℃
	2:00	晴れ・雨・くもり	℃
	3:00	晴れ・雨・くもり	℃
	4:00	晴れ・雨・くもり	℃

※9時～4時までの1時間ごとの気温と天気を記録しましょう。

※温度計がお家にはない場合は、インターネット等を使ってもかまいません。

1日の気温の変わり方 (月 日) [天気:]



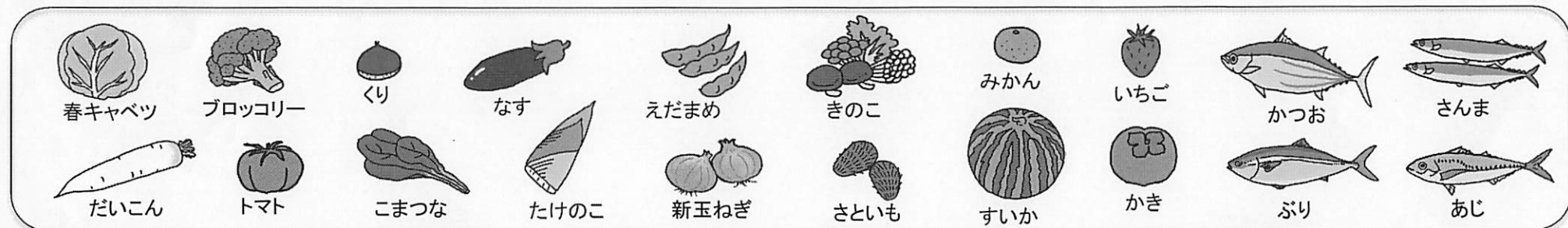
た もの しゅん 食べ物の「旬」

— 年 — 組 — 番 — 名前 —

いま いちねんじゅう た
今は一年中、食べたいものを手に入れることができるようになりました。しかし、自然しぜんの中でふつうに育てた食べ物そだ た ものには、たくさんとれる季節きせつがあります。それぞれの食べ物た ものが一番よくとれて、おいしくなった季節きせつを、食べ物た ものの「旬」しゅんといいます。

① 5月の献立表の一口メモを見て、旬の食べ物きせつ た もの(季節の食べ物)を6つ書きましょう。

② 下にある食べ物た ものの旬しゅんを調べて、季節ごとのらんに書きましょう。インターネットや本を使ったり、おうちの人に聞いたりして調べましょう。



はる 春	なつ 夏	あき 秋	ふゆ 冬
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			

令和元年度 5月 こんだてひょう

足立区立辰沼小学校
校長 瀬谷 智代
栄養士 林 果帆

日 曜	ランチ ルーム	主 食	お か ず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ
7 火		かまやき ビビンバ	わんたんスープ くだもの(きよみオレンジ)	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ほしワタタン	にんにく しょうが にんじん もやし こまつな ながねぎ ほししいたけ きよみオレンジ	710 kcal 26.2 g 18.8 g 2.2 g	かんこく料理 ビビンバ
8 水		ごもくピース ごはん	とんじる ぎせいどうふのくずあんかけ くだもの(デコボン)	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ みそ ぶたにく とうふ	こめ さとう でんぶん あぶら じゃがいも こんにやく	にんじん たけのこ グリーンピース ごぼう たまねぎ ほししいたけ だいこん ながねぎ デコボン	744 kcal 31.1 g 23.2 g 2.9 g	2年生 グリーンピースの さわむき体験
9 木		はるキャベツと えびのスパゲティ	アーモンドサラダ スイートポテト	ぎゅうにゅう ベーコン むきえび なまクリーム	スパゲティ あぶら オリーブオイル アーモンド さとう さつまいも バター	にんにく タカノツメ グリーンピース キャベツ にんじん きゅうり こまつな	740 kcal 25.7 g 27.7 g 2.6 g	きせつのたべもの はるキャベツ
10 金		セルフ フィッシュサンド	ミネストローネ オニオンドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ホキ たまご ベーコン	ショートニングパン こむぎこ パンは はちみつ さとう あぶら マカロニ じゃがいも	にんじん キャベツ きゅうり こまつな たまねぎ トマトかん コーン セロリ パセリ	755 kcal 31.3 g 33.5 g 3.4 g	パンに白身魚のフライ をはさんでいただきます。
13 月		ごもくチャーハン	ちゅうかサラダ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう むきえび とうふ ぶたにく たまご ローズハム	こめ ごまあぶら あぶら さとう しらたま	にんじん たまねぎ もやし ほししいたけ ながねぎ にんにく グリーンピース きゅうり こまつな ももかん みかんかん バインかん	690 kcal 25.6 g 17.5 g 2.3 g	良い姿勢で食べま しょう。
14 火 6の1		こぎつねごはん	わかめととうふのみそしる ししゃものからあげ いそあえ	ぎゅうにゅう みそ とりにく カットわかめ あぶらあげ とうふ きざみひのり ししゃも	こめ さとう こむぎこ でんぶん あぶら じゃがいも	にんじん にんにく しょうが もやし えのきたけ こまつな だいこん ながねぎ	690 kcal 27.1 g 21.1 g 3.4 g	ご飯粒を残さず食べ ましょう。
15 水		アーモンド トースト	グリーンピースいりシチュー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ なまクリーム かいそうミックス	しよくパン さとう バター アーモンド あぶら じゃがいも こむぎこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	758 kcal 25.3 g 34.7 g 3.0 g	きせつのたべもの グリーンピース
16 木		むぎごはん	いもだんごじる さばのみそだれやき わかめのポンずあえ	ぎゅうにゅう さば みそ カットわかめ とりにく	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら でんぶん	しょうが にんじん もやし キャベツ きゅうり レモン ごぼう だいこん ながねぎ こまつな	713 kcal 30.4 g 19.0 g 2.3 g	芋団子汁は、じゃがい もで作る芋団子をす まし汁に入れた料理 です。
17 金		シーフードピラフ	パスタスープ ベイクドチーズケーキ	ぎゅうにゅう たまご あさり ぶたにく クリームチーズ なまクリーム いか	こめ バター あぶら マカロニ さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ キャベツ パセリ レモン えのきたけ ビーマン	781 kcal 26.5 g 31.3 g 2.6 g	きせつのたべもの あさり
20 月 6の3		ごはん	かきたまじる さけのチャンチャンやき くだもの(メロン)	ぎゅうにゅう サケ みそ カットわかめ とうふ たまご	こめ バター さとう でんぶん いりごま	しょうが たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ コーン ビーマン えのきたけ ながねぎ メロン	728 kcal 35.5 g 19.0 g 2.6 g	北海道の 郷土料理 鮭のチャンチャンやき
21 火		ジャージャーめん	ごぼうのカミカミサラダ フライビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず	むしちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん いりごま	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ごぼう キャベツ きゅうり コーン	816 kcal 32.8 g 30.0 g 3.5 g	きせつのたべもの しんごぼう
22 水		ココアパン	キャベツとコーンのスープ ポテトのミートソースやき	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ビザチーズ ベーコン	ココアパン じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ えのきたけ キャベツ コーン こまつな	757 kcal 30.1 g 27.5 g 3.7 g	きせつのたべもの しんじゃがいも
23 木		むぎごはん	じゃがいものみそしる とりにくのねぎソースかけ アスパラのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ カットわかめ	こめ むぎ さとう でんぶん すりごま じゃがいも	にんにく しょうが ながねぎ にんじん こまつな たまねぎ アスパラガス もやし	754 kcal 30.5 g 23.9 g 2.3 g	きせつのたべもの アスパラガス
24 金 6の2		こんぶごはん	いなかじる ししゃものなばんづけ ツナあえ	ぎゅうにゅう みそ あぶりあげ ツナ きざみこんぶ ししゃも なまあげ	こめ さとう いりごま でんぶん こむぎこ あぶら こんにやく	にんじん ほししいたけ ながねぎ キャベツ きゅうり こまつな レモン ごぼう だいこん	732 kcal 28.2 g 25.8 g 3.7 g	よくかんで食べましょ う。
27 月 5の1		ミルクパン	やさいたつぷりスープ とうふハンバーグ コーンポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とうにゅう たまご ベーコン とりにく	ミルクパン パンこ あぶら さとう バター じゃがいも	たまねぎ コーン にんじん ぶなしめじ キャベツ こまつな	757 kcal 34.1 g 28.8 g 3.4 g	ハンバーグとハン バーグにかけるソー スは、給食室で手作り します。
28 火		むぎごはん キムムッチ	とうふのみそしる さばのたつたあげ おかかあえ	ぎゅうにゅう やきひのり さば いりけすりぶし とうふ みそ	こめ むぎ さとう ごまあぶら いりごま でんぶん こむぎこ あぶら じゃがいも	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ こまつな たまねぎ	768 kcal 31.6 g 22.9 g 2.6 g	にんにくの効いたキム ムッチが、食欲をそそ ります。
29 水		えびクリーム ライス	じゃがいものサラダ くだもの(パイナップル)	ぎゅうにゅう むきえび とりにく いんげんまめ こなチーズ	こめ バター あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり パイナップル	800 kcal 27.2 g 23.4 g 2.0 g	人気メニューのえびク リームライスです。
30 木		ひやしうどん	さつまいもといかのてんぷら れいとうりんご	ぎゅうにゅう とりさき いか わかめ たまご	れいとううどん さとう さつまいも こむぎこ あぶら	ながねぎ しょうが にんじん もやし きゅうり こまつな れいとうりんご	743 kcal 32.3 g 24.1 g 4.3 g	冷やしうどんは、うど んにたっぷりの野菜を のせていただきます。
31 金		チリビーンズ ドッグ	ようふうたまごスープ わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ビザチーズ たまご わかめ ベーコン	ショートニングパン あぶら こむぎこ さとう いりごま じゃがいも でんぶん	たまねぎ にんじん にんにく ビーマン キャベツ きゅうり ぶなしめじ こまつな	779 kcal 33.2 g 36.2 g 3.5 g	明日の運動会に備え て、食事をとりましょ う。

※都合により献立を変更する場合がありますが、ご了承願います。
※栄養価は高学年の値です。

5月の給食目標

上手に配膳をしましょう。

食べ物の「旬」

答え

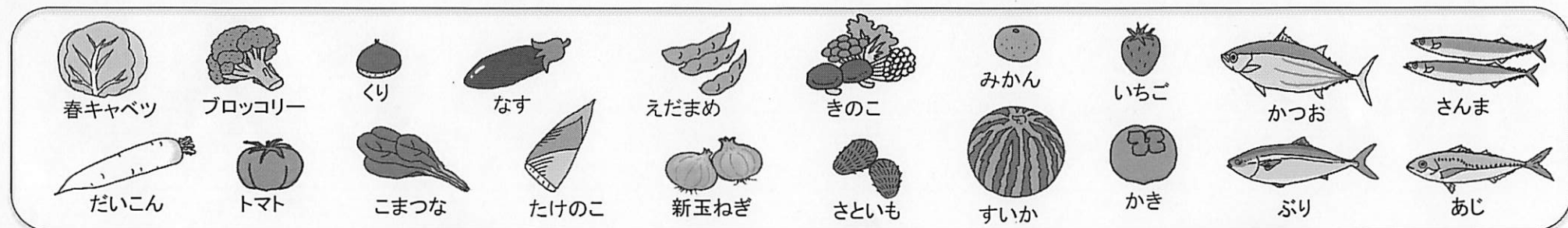
____年 ____組 ____番 名前 _____

今は一年中、食べたいものを手に入れることができるようになりました。しかし、自然の中でふつうに育てた食べ物には、たくさんとれる季節があります。それぞれの食べ物が一番よくとれて、おいしくなった季節を、食べ物の「旬」といいます。

① 5月の献立表の一口メモを見て、旬の食べ物(季節の食べ物)を6つ書きましょう。

春キャベツ, グリンピース, あさり, 新ごぼう, 新じゃがいも, アスパラガス

② 下にある食べ物の旬を調べて、季節ごとのらんに書きましょう。インターネットや本を使ったり、おうちの人に聞いたりして調べましょう。



はる
春

- 春キャベツ
- いちご
- かつお
- たけのこ
- 新玉ねぎ

なつ
夏

- なす
- えだまめ
- トマト
- すいか
- あじ

あき
秋

- くり
- きのこ
- さんま
- さといも
- かき

ふゆ
冬

- ブロッコリー
- みかん
- だいこん
- こまつな
- ぶり

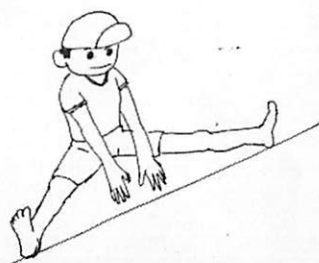
《スタート》

① 足を伸ばして体をたおす



②足を左右に広げて

体を前にたおす



③足の指を回す

→足首を回す→左右交代



④両足首を回す

→つま先をピンと上に

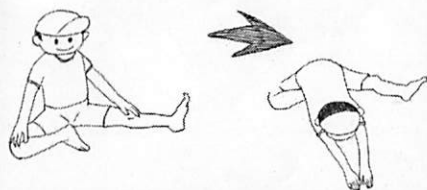


《ゴール》

⑩片ひざを曲げて

ゆっくり前に体をたおす

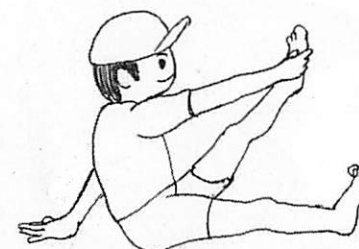
→足をかえてもう一度



辰沼ストレッチ 大作戦

毎日のびのび～！！

⑤手で足の裏をつかんで、
ひざをピンとのばす



⑨あぐらをかいて

ゆっくり体を前にたおす



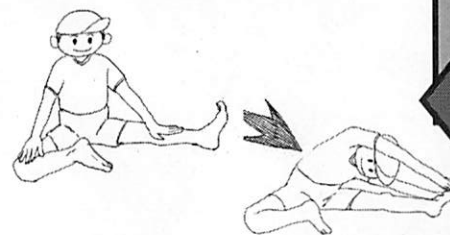
⑧足のうらを含わせてつま先
をもち、かかとをおしりに近づける

→ゆっくり体を前にたおす



⑦左足だけをのばし、

両手を左足のつま先へ



⑥片足をかかえて

→つま先を顔へ→耳へ

→頭の上へ→左右交代



辰沼ストレッチ カード

～ 病気に負けない、健康な体をつくろう！！ ～

年 組 名前

スタート

1

2

3

4

5

6

12

11

10

9

8

7

13

14

15

16

17

18

19

20

26

25

24

23

22

21

27

28

29

ゴール！

30

注意事項

①辰沼ストレッチ大作戦のやり方を見ながら、取り組みましょう。

②一度やるごとに、一つ色をぬりましょう。

③毎日続けて、取り組むことが大切です。長く続けられるようにがんばりましょう。

※お家の人と取り組むのもよいでしょう！

※少しでも取り組んで、病気に負けない元気な体を作りましょう！！

3 電話のあらしがやってきた

組

名前

☆ 三人とも電話で話しながらおじぎしていたのはなぜでしょう。

☆ 気持ちをこめて礼ぎ正しくしたことがありますか。礼ぎ正しくした時は、どんな気持ちがしましたか。

ある **ない** (どちらかに丸をする)

気持ち (礼ぎ正しくしたことのある人は書いてください。)
