

2学期が始まりました。夏休み中に、勉強や運動に取り組んだり、普段できないような体験をしたりと、それぞれ充実した時間を過ごしたと思います。楽しかった夏休みが終わり、8月30日（水）からは給食も始まります。2学期も元気に過ごすために、生活のリズムをととのえることから始めましょう。

《生活リズムをととのえる秘訣は・・・？》

しっかり勉強や運動をするためには、規則正しい日常生活を送り、生活のリズムを整えることが必要です。特に大切なのが、**朝ごはんを食べて1日のスタートのスイッチを入れる**ことです。朝ごはんを食べると、血流が良くなって体温が上がり、やる気や集中力が高まります。また、腸が刺激されて排便が促されます。食べるときに五感も刺激されるので、からだ全体が目覚めていきます。朝ごはんを食べると、良いことがたくさんあるので、食べる習慣がない人は、食べるよう心がけてみましょう。



《9月1日は防災の日です。》

本校では9月1日（金）に「防災の日献立」を実施します。さいたま市の防災課から防災教育の一環として提供された「防災ビスケット」を含む、災害時によく食べられている食品を組み合わせた献立です。

この機会に、災害時の対応について御家庭で話し合い、家庭備蓄食品の見直しや買い替え等をしてみましょう。

【献立】

- ・防災ビスケット
- ・おにぎり（鮭）
- ・おにぎり（おかか）※4～6年のみ
- ・牛乳
- ・豚汁
- ・冷凍みかん ※時季の関係で冷凍品にしています。



★レシピ紹介★

黒蜜きな粉団子

《分量：約15個分》

白玉粉	100g
牛乳	90～100g
きな粉	大2
砂糖	大2
塩	少々
黒蜜	大3

《作り方》

- ①白玉粉と牛乳を合わせ、耳たぶくらいの柔らかさになるまで練る。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、白玉を茹でる。
- ③白玉が浮き上がってきたら冷水にとり、よく冷ます。
- ④きなこ・砂糖・塩を合わせる。
- ⑤③の白玉と黒蜜を和え、④のきな粉をまぶして出来上がり。

白玉と絡めるものは、あんこやみたらシタシ、すりごまなど、工夫をしてみると色々な味が楽しめます。



★お知らせ★ 学校ホームページの学校生活内、給食関係のページを更新しました。「1年生そら豆のさやむき」、「3年生とうもろこしの皮むき」の様子を紹介しています。ぜひ御覧ください。