



# ぱくぱく






















平成 26 年 9 月 17 日  
校長 白 倉 代 助  
栄養士 相 羽 真 秀 子

## ♡ 生活リズムをととのえるために ♡

私たちの体には「朝になると起き、夜になると眠る」というリズムがあります。このリズムは夜更かしや朝寝坊、朝ご飯を食べない日が続くとどんどん乱れてしまいます。生活リズムをととのえるには、毎日決まった時間に起きて朝の光を浴びる、バランスの良い食事（特に朝ごはん）をしっかり食べる、夜は早めに寝ることが大切です。また、夜早く寝るためにも日中は適度に体を動かすようにしましょう。



チェックシートを使って、生活のリズムを確認してみましょう。

	お じ かん 起きた時間	ね た じ かん ねた時間	あ さ 朝ごはん
が 月 日 ( )	 <input type="text" value="時"/> <input type="text" value="分"/>	<input type="text" value="時"/> <input type="text" value="分"/> 	
が 月 日 ( )	 <input type="text" value="時"/> <input type="text" value="分"/>	<input type="text" value="時"/> <input type="text" value="分"/> 	
が 月 日 ( )	 <input type="text" value="時"/> <input type="text" value="分"/>	<input type="text" value="時"/> <input type="text" value="分"/> 	
が 月 日 ( )	 <input type="text" value="時"/> <input type="text" value="分"/>	<input type="text" value="時"/> <input type="text" value="分"/> 	
が 月 日 ( )	 <input type="text" value="時"/> <input type="text" value="分"/>	<input type="text" value="時"/> <input type="text" value="分"/> 	
が 月 日 ( )	 <input type="text" value="時"/> <input type="text" value="分"/>	<input type="text" value="時"/> <input type="text" value="分"/> 	
が 月 日 ( )	 <input type="text" value="時"/> <input type="text" value="分"/>	<input type="text" value="時"/> <input type="text" value="分"/> 	

き  
気づいたこと

こ れ からの 目 標  
もくひょう

おうちの 方 から  
かた

## ♡ リクエスト給食が始まります ♡

10月は6年生のリクエスト給食があります。6年生はクラスではなく、一人ひとりに献立を考慮してもらいました。10月の給食に向けて、秋の旬の食材を使った料理がたくさん出てきました。みんなの献立を採用したいのですが、栄養のバランス、味のバランスなどを加味し、いくつか取り入れたいと思います。10月の献立表を楽しみにしててください。

## ♡ レシピ紹介 ～ 月見団子 ～♡

9月8日は十五夜でしたので、給食でみたらし団子を出しました。来月、10月6日は十三夜といい、十五夜と同じように月見団子、栗などをお供えして月見をする習わしがあります。ちょうど運動会の振替で給食がありませんので、おうちで団子を作ってご家族でお月見してみたいかがでしょうか。

抹茶の粉や、野菜ジュースで作るとカラフルな団子が出来上がります。

### <材料(15個分)>

白玉粉 75g

小麦粉 38g

水 85g

### <あんの材料>

砂糖 12.5g

しょうゆ 12.5g

水 25g

片栗粉 4g



### <作り方>

- 1.粉を合わせ、水を少しずつ加えて耳たぶくらいの硬さに練る。
- 2.沸騰したお湯の中に丸めた団子を入れ、浮いてきたら3分くらいゆで、水にとる。
- 3.あんの材料を火にかける。
- 4.団子にあんをからめて出来上がり。



### <給食費の納入にご協力をお願いします>

給食費の口座振替は、毎月17日(土日にかかる場合は翌日)です。  
金額をご確認の上、残高不足にならないようご協力ください。