



しょくいく 食育だより

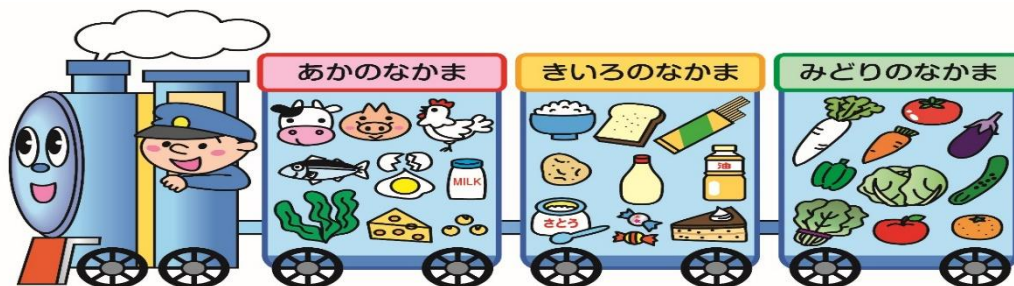
れいわ がつ
令和8年6月
かすがしょうがっこう
春日小学校



まいとし がつ しょくいくげっかん さだ
毎年6月は「食育月間」と定められています。

しょくいく い うえ たいせつ きほん ちいく とくいく たいいく 基礎
食育は、生きる上でとても大切な基本であり、知育・徳育・体育の基礎となる

ものです。しょうがい けんこう す
生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



※レシピを紹介しします。

♡ あげパン ♡

<材料>

1. ロールパン(市販)・・・2こ
2. 砂糖・・・10～15g(大さじ1)
3. 揚げる油・・・適量

<準備物> バット、鍋(揚げ物用)

<作り方>

1. バットに砂糖を入れる。
2. 鍋に油を入れ、160℃の温度でパンを揚げる。裏表10秒ずつ揚げる。
3. 揚げたパンをバットに入れ、砂糖をまぶしてできあがり。

※きなこあげパン

砂糖ときなこをまぜる。分量は、砂糖:きなこを2:1で入れてね♪

(ココアパウダーと砂糖を混ぜ合わせてもOK)

※ロールパンのほかに、コッペパン、フランスパン、食パンでもOK!

食パンは、こまかくカットしてね。パンのみみもオススメ♪

※約束※ 油の温度が高く、やけどをするので、おうちの人と作りましょう。