

# いただきますいむ

日に日に春らしさを感じるようになってきています。いよいよ今の学年で過ごす最後の月となりました。この一年間をふり返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方はいかがでしたか。よかったところはそのまま継続し、足りなかったことは気をつけながら今年度最後の給食を楽しくよく味わって食べてください。

## 1年間どのような食生活を送りましたか？



- ① 毎日、朝ごはんを食べましたか？
- ② 一日3食、きちんと食べましたか？
- ③ 苦手なものを一口は食べてみましたか？



- ④ おやつを買うとき、きちんと表示を見ましたか？
- ⑤ おやつは時間と量を決めて食べましたか？
- ⑥ 食事をする前に手洗いをしましたか？



- ⑦ 食事はよくかんで食べましたか？
- ⑧ 「〇〇しながら食べ」をしませんでしたか？
- ⑨ 食事のマナーを守って食べることができましたか？



- ⑩ 感謝して食べることができましたか？
- ⑪ 食事の準備や後片付けがしっかりできましたか？
- ⑫ 家族や友達と楽しく食べられましたか？



## きゅうしょくレシピ



揚げパン

令和4年度セレクトパン（大好きパン）の調査で第1位だった大人気の「揚げパン」のレシピです！ぜひ作ってみてください。

<材料：4人分>

- ・コッペパン：4個（1個80g）
- ・揚げ油：適量
- ・きなこ：40g
- ・グラニュー糖：50g
- ・しお：少々

<作り方>

- ① コッペパンは170℃の油できつね色に揚げます。
- ② きなこ、グラニュー糖、しおを混ぜ合わせます。
- ③ 油で揚げたコッペパンに②をまぶします。