保育所のおすすめメニュー（おやつ）

フレンチトースト

材　料	目安の分量 こども３人分 （大人２人分）	作り方
食パン（8 枚切）	1/2 枚×3 人分 （75ｇ）	**①卵液を作ります。** ・卵を割って泡立てないように混ぜます。 ・卵に砂糖、牛乳を加えて混ぜます。 **②食パンを漬け込みます。** 食パンを 1/4 の角切りにしたものを、①の卵液に漬けこんで染み込ませます。 **③オーブン（またはフライパン）で焼きます。** 食パンに卵液が染み込んだら、鉄板に並べて 180 度のオーブンで 15 分程度、焼き色が付くまで焼きます。 （温めたフライパンに並べて、きつね色になるまで焼きます）
卵	M1 玉（45ｇ）	
砂糖	小さじ5 （15ｇ）	
牛乳	90 cc	

（子ども１人分：エネルギー113ｋcal・たんぱく質 5.0ｇ・脂質 3.7ｇ・ｶﾙｼｳﾑ 45mｇ・塩分 0.4ｇ）

【大人気おやつシリーズ～フレンチトースト】

子育て支援課です。

保育所では、手作りおやつを週２～4 回提供しています。子どもたちは手作りおやつが大好き！いい香りがしてくると、子どもたちが給食室をのぞきにくることもあるようです。

今回は、千丈保育所より、大人気おやつの「フレンチトースト」を紹介します。甘～い卵液が染み込んだ食パンはとろ～り柔らかくて、どこか懐かしい優しいおやつです。

成長期である子どもたちは、体は小さいですが、毎日どんどん背が伸び、筋肉ができ、脳や内臓も大きくなっています。色々なことに興味を持って動き回っています。大人が思うより、必要なエネルギーや栄養素が必要なのです。それを身体機能が未熟な子どもでは１日３回の食事では処理しきれないので、「おやつ＝補う食事（補食）」が大切になります。離乳食を卒業してから３歳未満の子どもは午前と午後の２回､３歳以上の子どもは午後の１回のおやつタイムがあり、体もそして心も栄養で満たしていきます。出来る限り、安心安全出来立ての「手作りおやつ」を食べてもらえるよう、給食調理員さんたちと協力していきたいと思います。お家で作る際は、子どもの目の前でホットプレートなどで焼くと大喜び！お手伝いしてもらうとより盛り上がりますよ。