保育所のおすすめメニュー（おやつ）

カルシウムラスク

材　料	目安の分量 こども３人分 （大人２人分）	作り方
食パン（６枚切り）	１枚＋１/２枚	**①食パンを切ります。** 食パンを食べやすい大きさに切ります。 （６枚切りなら３歳以上の子どもで、１人１/２枚目安） **②マーガリンに材料を混ぜ合せます。** マーガリンは常温に戻して柔らかくしていきます。そこへ、粉チーズ、青のり、白すりごまをよく混ぜます。 **③パンに塗って焼きます。** ②のマーガリンを食パンに塗ります。こんがり焼き色がつくまで、オーブントースター等で焼きます。 ※アレルギーのある子どもさんへの対応 ・卵・小麦アレルギー⇒ アレルギー対応パンを使う。 パンをつぶしたごはんに替えて、平たくし、しょうゆも塗って、おやき風に。油揚げを開いて、その上にマーガリンを塗ってカリッと焼いてもgood！ ・金属アレルギー⇒ごまを入れない。
マーガリン	大さじ１ （１５ｇ）	
粉チーズ	大さじ１と１/２ （４．５ｇ）	
青のり	少々	
白すりごま	小さじ１ （３ｇ）	

（子ども１人分：エネルギー１３０ｋcal・たんぱく質 3.7ｇ・脂質 6.4ｇ・塩分 0.6ｇ
カルシウム 42mｇ・鉄 0.3mｇ）

梅雨に入りましたが、あまり雨も降らず、肌寒い日も多く、例年のじめじめ蒸し暑い日が続くのはこれからでしょうか？
今日のメニューは宮内保育所から、おやつの「カルシウムラスク」です。この日のメニューは、カルシウムをしっかり摂れるメニューで、成長期の子どもたちには嬉しい「骨コツメニュー」です。魚のアーモンド揚げの（アーモンド）、ひじき煮の（ひじき、油揚げ）、みそ汁の（小松菜、豆腐）、みそ汁のだしに使ったいりこの佃煮の（いりこ、ごま）、そして、おやつのカルシウムラスクの（粉チーズ、青のり、ごま）、飲物は（牛乳）・・・いつも以上に、カルシウムや鉄がたっぷりで、身長もますます伸びることでしょう！そして、カルシウムをしっかり摂ることで、心が落ち着きイライラせず、集中力がアップします。その上、ビタミンＣの豊富なパインアップルを一緒に食べることで、カルシウムの体への吸収が高まり、効果絶大！
梅雨に負けずに、いっぱい食べて、元気に大きくなあれ～♪