

子育て応援！

公立保育所おすすめ給食メニュー



ミルクせんべい

材 料 (1人分)

- 食パン（10枚切り）……………1枚
- マーガリン……………4g
- スキムミルク……………2g
- 砂糖……………2g

作り方

1. ボウルにスキムミルクと砂糖を入れ混ぜる。
2. 食パンにマーガリンを塗る。
3. 2に1をまぶして、トースターで焼く。

管理栄養士から

スキムミルクとは、牛乳から乳脂肪を取り除いた脱脂乳を乾燥させ、粉末状にしたものです。脂質・エネルギーが低く、タンパク質・カルシウム・ビタミンB2を多く含むため、美容食や子供の成長に適した食品です。また、リラックスさせるなど、自律神経の働きをコントロールする作用もあるとされています。

