

ヒマワリ御飯と ホットアイスクリーク

暑い日が続くと、食欲も減りがち……。そんなときに元氣の出る、楽しいメニューを紹介します。夏の定番、ヒマワリとアイスクリームをいつもと違う形で楽しんでみませんか。



🌻 しぜんの国保育園（東京都町田市）
1000坪の雑木林に囲まれた自然豊かな保育園。「食べる」ことに関心を持つことは「生きる」ことに関心を向けること。その思いを軸に、開園当初から子どもと食の接し方について考え、季節の絵本や歌など、保育と連動する食育活動を行っている。
<http://toukoukai.org/wordpress/sizen/>

は子どものお手伝いポイントです。

ヒマワリ御飯

材料（大人2人、子ども1人分）

米	2合
スパゲッティ	30g
豚ひき肉	150g
焼きのり	全形の1/4枚
① カレー粉	少々
塩	ひとつまみ
② 三温糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
③ みりん	大さじ1
油	適量

作り方

① 米は洗って、炊いておく。
スパゲッティも好みの固さにゆでしておく。

② フライパンに油を入れ、のスパゲッティに①を入れて軽くいため、皿に取る。

③ ②のフライパンに油を足し、豚ひき肉を入れてパラパラになるまでいため、③で味を付ける。

④ 皿に②を敷き、その上に丸く形を整えた御飯を置く。御飯の上に③の豚ひき肉を円形に載せ、その上に5mm幅に切った焼きのりを基盤の目のように交差させて飾る。

ホットアイスクリーク

材料（8個分）

バター	120g
三温糖	100g
卵	2個
小麦粉	120g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
アイスコーン	8個
チョコスプレー	大さじ1

作り方

① バターを室温で軟らかくするか、耐熱ボウルに入れて電子レンジで軽く加熱しておく（溶けないように注意する）。

② ボウルに①のバターを入れ、泡立器で混ぜてクリーム状にする。三温糖を加えて白っぽくなるまで泡立器で混ぜる。
③ 卵をほぐし、②に少しずつ加えて混ぜる。
④ 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるいにかけて、③に加える。ゴムべらで粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
⑤ スプーンで④の生地をすくい、アイスコーンの口まで盛り上がるまで入れると、焼いている間に膨らみすぎて、アイスコーンの横にあふれるので注意する。その上にチョコスプレーを載せる。
⑥ 倒れないようにマフィンカップなどに入れて、約170℃のオーブンで30分ほど焼く。

夏の風物詩を食卓に!

「大きな畑を耕して～♪花が咲きました～」と手遊びをして、「みんなの畑にはどんなお花が咲いたかな?」とやり取りをした後に、「今日の御飯はなんでしょう?」とヒマワリ御飯を出しています。それまで花の話をしていた子どもたちの顔はにっこり! 家庭でも、手遊びをしたり、実際にヒマワリを見たりした後に御飯を出すと、喜びも驚きも倍増するはずですよ。

