

かえるちゃんサンドと 紅茶風味のティラミス

今月は、思わず
おしゃべりしたくなる
ユニークなサンドイッチと、
おしゃれなデザートです。



かえるちゃんサンド

材料(5個分)

- ロールパン.....5個
- マーガリン.....適量
- スライスチーズ.....2枚半
- キュウリ.....約1/2本
- トマト.....半円の薄切り5枚
- ちくわ.....1本

作り方

- 1 ロールパンに切り込みを入れ、中面にマーガリンを塗る。
- 2 スライスチーズは正方形の2枚も1/2に切り、5枚にする。キュウリの半分は10枚の薄切りにする。残りのキュウリを縦に1/4に切り、ちくわの穴に詰め、10等分の輪切りにする。
- 3 1のロールパン1個につき、2のスライスチーズ1/2枚、キュウリ2枚、トマト1枚を挟み、キュウリ入りちくわ2個をつまよつじに刺して飾る。

紅茶風味のティラミス

材料(大人2人、子ども1人分)

- カステラ.....3切れ
- 濃いめに煮出した紅茶.....大さじ1
- クリームチーズ.....80g
- 生クリーム.....60ml
- 砂糖.....大さじ1
- ココアパウダー.....適量

作り方

- 1 器にカステラを入れて、紅茶をかける。
- 2 ボウルにクリームチーズ、生クリーム、砂糖を入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- 3 1のカステラの上に2を載せ、表面を平らにならす。ラップをして冷蔵庫でよく冷やす。
- 4 食べる直前に茶こしでココアパウダーを表面に振る。

季節を感じ、親子で歌って「いただきます！」

6月はそろそろ、かえるたちの大きな鳴き声が聞こえてくる季節。園では、「かえるちゃんサンド」を食べる前に、みんなで「かえるの合唱」を大きな声で歌います。歌の後に、パンでできたかえるを目の前にすると、食べ物への関心がぐっと増すようです。家庭でも同じように、親子で歌を歌いながら料理をしたり、歌を楽しんだ後にサンドイッチを食べたりしてみたいかがでしょう。

また、紅茶風味のティラミスは、さわやかな香りを楽しむデザートです。初夏の心地よさを、食べることを通じて感じてほしいと思います。



しげんの国保育園(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」ことに興味を持つことは「生きる」ことに興味を持つこと。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。