



今年もあと1か月となりました。クリスマスやお正月と楽しい行事がつづきますが、寒さも厳しくなり空気も乾燥してくるので、風邪をひきやすい時期でもあります。外から帰ったらしっかりと手洗いうがいをして、体調に気を付けながら楽しく冬を過ごしましょう。



☆アメリカ

ローストターキー 七面鳥の丸焼き

☆イギリス

クリスマスプディング ドライフルーツやナッツ、小麦粉、牛脂、ブランデーをまぜて蒸して作るデザート

☆ドイツ

シュトレン 粉砂糖がたっぷりかかったドライフルーツいりのパン



最近では日本でも手に入るものもあります。
クリスマスに海外の味を楽しむのもいいですね♪



12月・1月旬の食材

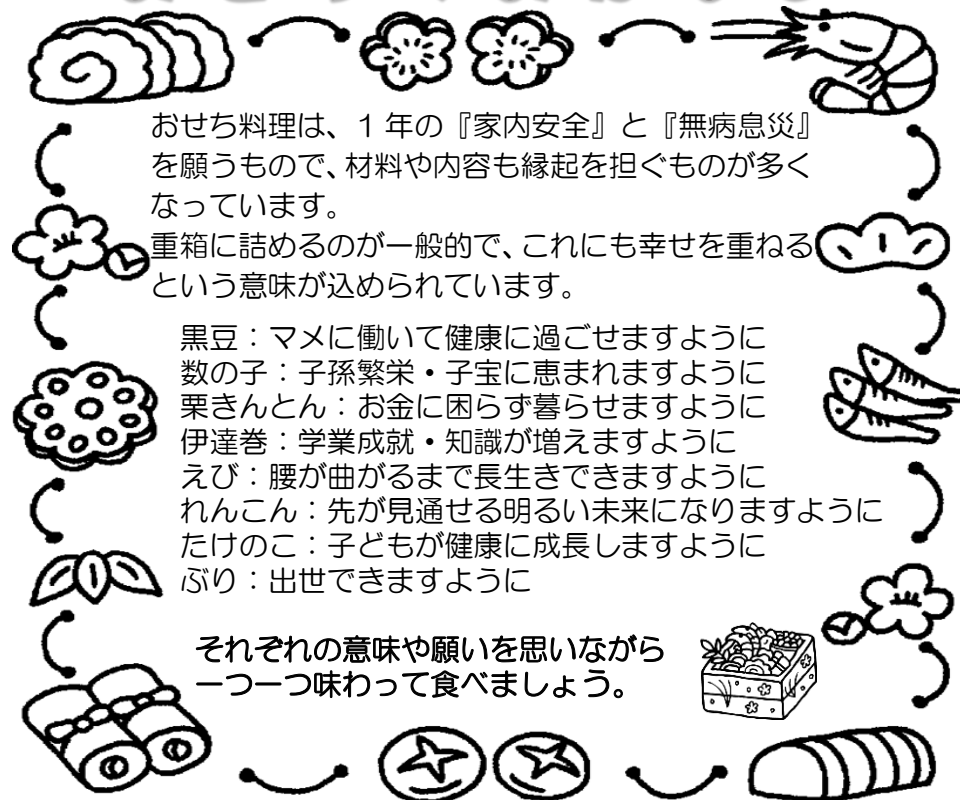
さつまいも・大根・蓮根
ほうれん草・白菜・春菊
カリフラワー・ごぼう
ブロッコリー・人参
いちご・みかん
たら・ふぐ・ぶり

大人は温州みかんを2個食べると1日に必要なビタミンCが摂れると言われています。免疫力がアップし、かぜの予防にも大きな効果を発揮します。薄皮についている白いすじの部分にも栄養がたくさんありますよ。

みかんは包丁を使う必要がないので、子どもも手軽に食べられる果物ですね。



おせちのおはなし



おせち料理は、1年の『家内安全』と『無病息災』を願うもので、材料や内容も縁起を担ぐものが多いです。

重箱に詰めるのが一般的で、これにも幸せを重ねるという意味が込められています。

黒豆：マメに働いて健康に過ごせますように

数の子：子孫繁栄・子宝に恵まれますように

栗きんとん：お金に困らず暮らせますように

伊達巻：学業成就・知識が増えますように

えび：腰が曲がるまで長生きできますように

れんこん：先が見通せる明るい未来になりますように

たけのこ：子どもが健康に成長しますように

ぶり：出世できますように

それぞれの意味や願いを思いながら
一つ一つ味わって食べましょう。



お餅の食べ方に注意！！



お正月になるとお餅を食べる機会が増えますね。

お餅を食べるときはのどに詰めないように注意しましょう。



☆小さめにちぎる



☆きな粉などをまぶして食べやすくする



☆切れ込みを入れて焼く



☆口に入れすぎない



☆食べているときに目を離さない



お餅は日本の伝統的な食べ物です。食べ方や与え方に注意して



おいしく安全にいただきましょう。

