



ロースターキー 七面鳥の丸焼き

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

シュトーレン 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♪



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



☆□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。

