



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

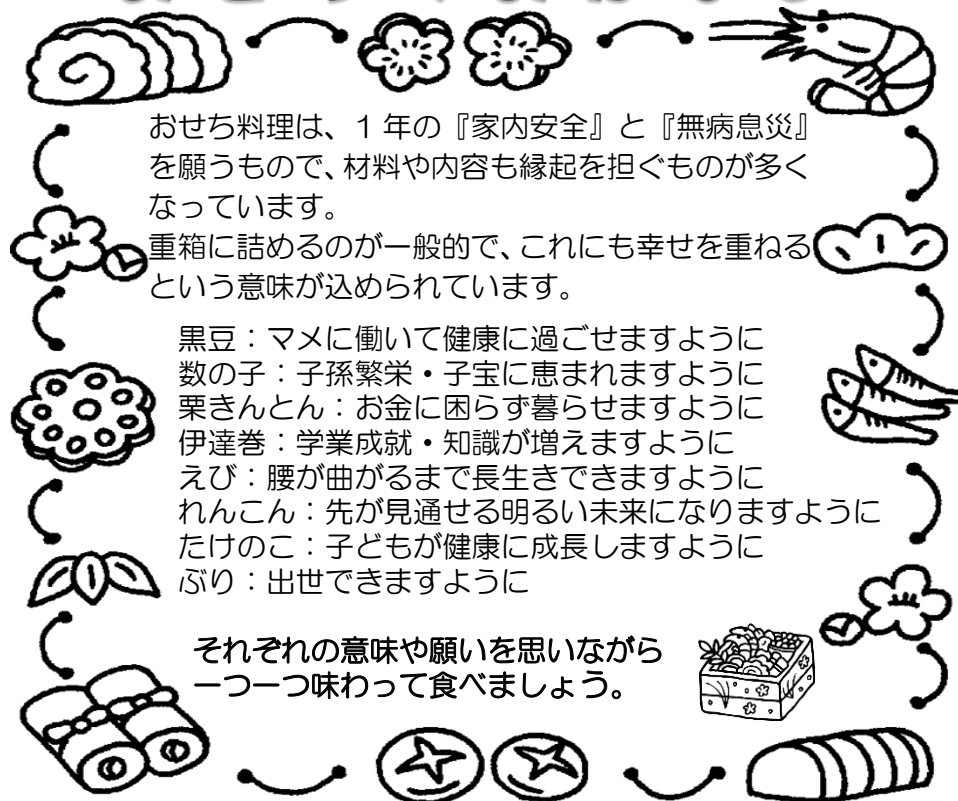
さつまいも・大根・蓮根
ほうれん草・白菜・春菊
カリフラワー・ごぼう
ブロッコリー・人参
いちご・みかん
たら・ふぐ・ぶり

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



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。