

きゅうしょく 12月号

2024年

だより

今年も残りわずかとなりました。
12月は、クリスマスなどの楽しい行事や、大掃除、お正月の準備などもあり、忙しい時期ですが、家族で元気に年を越せるように体調を万全にしましょう!

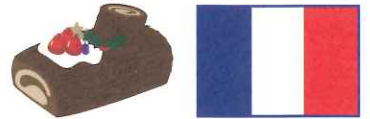
楽しいクリスマス

クリスマスは英語で「Christmas」と書きます。これは「Christ（キリスト）の mass（礼拝）」という意味で、イエス・キリストの誕生を祝う聖なる日とされ、教会でミサ（礼拝）をして賛美歌をうたい神聖な時を過ごします。家ではツリーを飾ったり、美味しいご馳走やクリスマスケーキを食べたりして、家族で楽しい時を過ごしてはいかがでしょうか。

世界のクリスマスのお菓子

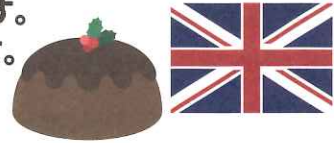
フランス・・・ブッシュドノエル ※裏面に簡単レシピを紹介しています!!

ブッシュは“薪”、ノエルは“クリスマス”を意味し、“クリスマスの薪”をイメージしたケーキです。この形になった理由にはさまざまな説がありますが、キリストの誕生を祝い、夜通し暖炉に薪をくべて燃やしたことから、薪をかたどったといわれています。



イギリス・・・クリスマスプディング

お酒に漬けたたくさんのドライフルーツやスパイス、牛脂を混ぜ合わせて蒸して熟成させたケーキです。願い事をしながら混ぜて蒸し上げ、クリスマスまで1カ月ほど寝かせます。クリスマス当日に再度焼き直してクリームやソースなどを添えて食べます。



ドイツ・・・シュトレン

ナッツやドライフルーツ、バターを練り込んで焼き上げたパンです。11月ごろに作り、日曜日ごとに少しずつスライスしたものを食べて、クリスマスを待ちます。



イタリア・・・パネトーネ

ドライフルーツの入った、イタリア伝統の菓子パンです。パネトーネ種という自然酵母を使って発酵させて作られます。



新年を迎える準備 餅つき

餅は、もともと「ハレの日」に神様に捧げる神聖な食べ物で、室町時代以降はお正月に年神様に供える目的で餅つきが行われるようになりました。お正月の餅つきは、12月28日が最適といわれています。「八(8)」は「末広がり」ともいわれ、縁起が良いとされています。一方、29日につく餅は「苦(9)」に通じるため「苦餅」、31日(大晦日)につく餅は一夜では固まらず、二段重ねの鏡餅が沈んでしまうため「一夜餅(ひとよもち)」といい、縁起が悪いとされています。

キッズチャレンジクイズ

12月31日のおおみそかに食べる習わしがあるのはどの料理でしょう?



モグちゃんと一緒に学ぼう! 子ども食育



モグちゃんの食育ぬりえや「大晦日」について学べる情報はこちら!

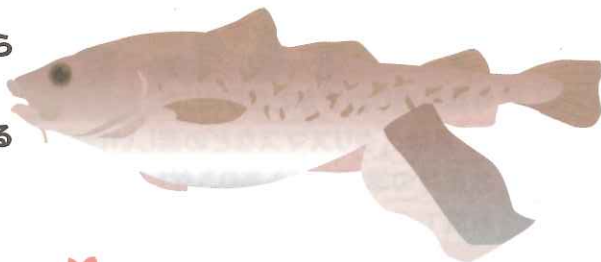


SHIDAX
未来の子供たちのために

© 2024 シダックス栄養士会 NO.2412

選び方

- (身) ふっくら
- 張りがある
- 透明感がある



栄養価

たんぱく質 (身体をつくる)
ビタミン D (骨の形成を助ける)

豆知識

お腹いっぱい食べることを「鰯腹(たらふく) 食(く)う」といいます。「たら」は驚くほどの大食漢で、何でも食べてしまうことや、鰯の腹が膨らんでいる形から、「鰯腹」の漢字があてられたといわれています。



きせつの食べ物でかんたん料理

鰯のカラフル焼き

材料:2人分

ピーマン	10g (1/4 個)
パプリカ (赤)	10g (1/15 個)
パプリカ (黄)	10g (1/15 個)
マヨネーズ	25g (大さじ 2 強)
たら	200g (2 切れ)
塩	0.2g



- 1 ピーマンとパプリカ(みじん切り)の水気をクッキングペーパーで拭きとる
- 2 ボウルにマヨネーズを入れ、**1** を入れてよく混ぜる
- 3 たらに塩を振り、クッキングシートを敷いた天板に並べ、180度のオーブンで15分焼く
- 4 たらの上に**2** をのせてさらにオーブンで10分程度焦げ目がつくまで焼く

かんたんクリスマスケーキ

ブッシュドノエル

材料:ロールケーキ 1 個分

生クリーム	100g (1/2 カップ)	ゴマ (黒)	2 粒
砂糖	18g (大さじ 2)	モカロールケーキ	1 本
イチゴ	15g (1 粒)	アラザン	適量



- 1 ボウルに生クリームを入れて泡立て、少しもったりしてきたら砂糖を加え、角が立つまで泡立てる
- 2 イチゴサンタを作る(下記参照)
- 3 ロールケーキの片側を1.5cm幅分切り落とし、残りのロールケーキの表面に**1** のホイップクリームを塗る
- 4 **3** の切り落とししたロールケーキはまわりを1周半はがして細くし、切り株に見立てる
- 5 **3** に**4** を乗せ、切り株の側面にホイップクリームをぬり、**2** のイチゴサンタとアラザンを飾る

イチゴサンタの作り方

1. イチゴのヘタを切り落とし、上部1/4(とがった方)をカットする



2. カットしたイチゴのそれぞれの上部に**1** のホイップクリームを丸くしほる



3. 2の大きく切ったイチゴの上に小さく切ったイチゴを重ねる



4. ホイップクリームの顔になる部分にゴマで目をつけて、体になる部分にホイップクリームでボタンをつけたらできあがり!

