

冬の食生活と健康について考えよう

朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。今年も最後の月となり、いよいよ本格的な冬の到来です。

マスクをしている生徒も多くなり、風邪やインフルエンザの流行が心配な季節でもあります。感染を予防するためには、まずはウイルスに対する免疫力を高めることが大切です。規則正しい生活、こまめな手洗い・うがいに加え、日々の食生活を見直してみましょう。



クリスマスメニューの紹介 ～シュトーレン～

シュトーレンはドイツのクリスマスのお菓子です。ブランデーなどの洋酒にレーズンやいちじくなどのドライフルーツを漬け込み、たっぷりのバターを練りこんだ生地に加えて平たく焼いたケーキです。本来はイーストを使うのでパンの一種ですが、焼き菓子として食べられています。

シュトーレン (Stollen) は「坑道」を意味し、トンネルのような形から名付けられたといわれています。粉砂糖を上からたっぷりまぶすのは、イエス・キリストを産着で包んでいるように見立てているそうです。

ドイツではクリスマスを待つ4週間の期間をアドヴェントといい、各週末にキリストの生誕の日が近づいてくるお祝いをします。シュトーレンは日持ちがするので、1か月以上前に焼き、アドヴェントの間、週末に薄く切って食べるのだそうです。

クリスマス三択クイズ

Q クリスマスのごちそうとして食べられるのがターキーですが、日本では七面鳥(七つの面を持つ鳥)と呼びます。なぜでしょう？

- 1 季節によって首の部分が青や赤に変わるから
- 2 怒ると顔が緑から赤に変わるから
- 3 頭に七色の羽があるから

答えは欄外にあります♪

