

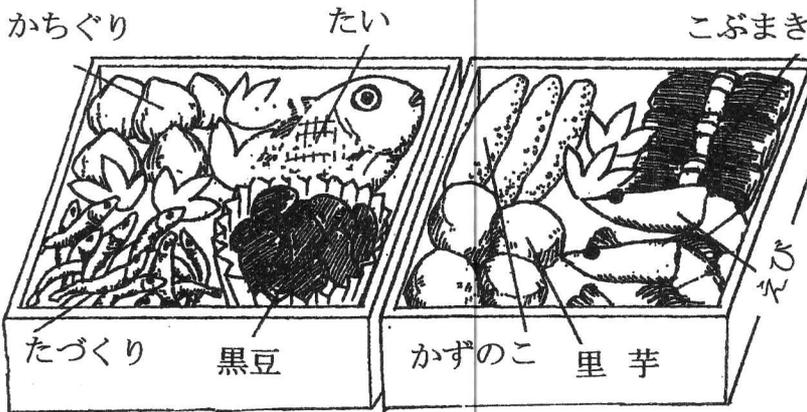
いよいよ師走です

「日本の食」を見直してみましよう！

今年も残すところあと1ヶ月…。12月は今年1年を振り返る月でもありますね。25年12月に「和食 日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。それを受けて 和食 文化の保護・継承 国民会議 では、「いい日本食」の語呂合わせから11月24日を、日本の食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として、「和食の日」と制定しました。そこで、我が家のおせち料理を子どもと作るのはいかがでしょうか！日本の食文化を伝えていきましょう！あと1ヶ月 十分な準備ができます。

おせち料理 おせちと言うのは、季節の変わり目の節日（せちにち）に食べる料理のことで、「御節供（おせちく）料理」と言っていたものが短くなった名前です。節日には1月1日（元旦）、3月3日（ひな祭り）、5月5日（端午の節句）7月7日（七夕）があります。

かちぐり 勝つと言う意味があります。 たい めでたい魚と言うことで食べます。 こぶまき 喜ぶに通じるので楽しく暮らせるようにと言う願いが込められています。 たづくり 田を作る時の肥料にしたところから、豊作を願っています。 黒豆 まめ（元気）で暮らせるようにと言う願いが込められています。 かずのこ・里芋 子孫繁栄を願っています。 えび 腰が曲がるまで長生き出来るようにと言う願いが込められています。



お弁当 レシピ **サンタとトナカイおにぎり** 

かに風味かまぼこ(赤)
かに風味かまぼこ(白)
ハム
ウインナー
ソーセージ
梅干し

材料
【サンタクロス】
ごはん…… 90g ツナ(缶詰)…… 小さじ2
マヨネーズ…… 小さじ1/2 ハム …… 少々
かに風味かまぼこ 適量 焼きのり …… 少々
【トナカイ】
ごはん…… 90g しょうゆ …… 小さじ1/2
かつおぶし…… 小さじ2 ウインナーソーセージ… 1本
焼きのり …… 少々 梅干し(小) …… 1個

つくり方
【サンタクロス】
①ツナとマヨネーズを混ぜ合わせます。
②ラップフィルムにごはんをのせ、①を入れて袋形に握ります。
③かに風味かまぼこを薄くはがして②の上に帽子のようにのせます。
④ハムを切って顔の部分をつくり、焼きのりで見と口をつくり、飾りつけます。
【トナカイ】
①ウインナーソーセージを縦半分に切り、それぞれに切れ目を入れてゆで、冷ましておきます。
②ごはんにかつおぶしとしょうゆを入れて混ぜ、ラップフィルムを使って袋形に握ります。
③②に焼きのりで作った目と、梅干し(鼻)、ウインナーソーセージ(角)を飾りつけます。

カゼに強くなる食事

冬はカゼの季節です。栄養と休養を十分とってカゼに負けない丈夫な体を作りましょう。

●タンパク質をたくさんとろう！

タンパク質は寒さに対する抵抗力を強めます。肉 魚 卵 牛乳 豆腐などを十分食べましょう。

●油をじょうずに利用しよう！

少しの量でたくさんのエネルギーを出すので、体を温かくします。すき焼き てんぷら 炒め物などに使って食べましょう。

●ビタミンCを毎日とろう！

ビタミンCは、寒さを防ぐホルモンを助ける働きをします。野菜サラダ 大根おろし さつま芋 みかんなど、新鮮な野菜や果物を食べましょう。

●ビタミンAをたっぷりとろう！

鼻やのどの粘膜や皮ふを強くして、ウイルスが入るのを防ぎます。ほうれん草 人参 レバーなどを油で料理して食べましょう。

