




今年も残り1か月となりました。12月は、やきいも大会、おもちつき、クリスマスなど行事がたくさんあります。

朝晩は気温も低くなり、空気が乾燥して風邪を引きやすい時期でもあります。手洗いうがいを欠かさず、たくさん食べて、十分に睡眠をとり、元気に過ごしましょう。



世界のクリスマス料理



イギリス 



ミンスパイ

ドライフルーツ、ナッツ、スパイスを詰めて焼いた小さなパイ。

ドイツ 



シュトーレン


洋酒に漬け込んだドライフルーツやナッツが入った伝統的なお菓子。

フランス 



ブッシュドノエル

薪や切り株の形をしたクリスマスケーキ。

ノルウェー 



ピンネショット


ラムのリブ肉を塩漬けにして乾燥させ、水で戻して蒸し焼きにしたもの。

アルゼンチン 



ビテル・トネ

鮭やアンチョビを使ったソースで牛肉を和えた、冷たい料理。

アメリカ 



ターキー

七面鳥を丸ごと1羽焼き、クランベリーソースなどと一緒に食べる。



12月 行事食

〈お誕生日会〉

わかめごはん
白身魚のフライ
蒸し野菜サラダ
豆乳スープ
(おやつ)
りんごジュース
いちごケーキ



〈クリスマス〉

ケチャップライス
フライドチキン
ブロッコリーとコーンのサラダ
クリームスープ
(おやつ)
牛乳
パンナコッタ



旬の食材

れんこん 

れんこんは秋から冬にかけて旬を迎える野菜です。池や田んぼのような水の中で育つ野菜で、ビタミン C や食物繊維が豊富に含まれており、風邪予防やお腹の調子を整えてくれます。

「穴」は“先を見通す”という縁起の良い意味もあり、おせち料理にも使われます。