



平成 30 年

12 月

No.15

12月に入ると、街はクリスマスのイルミネーションで彩られ、見ているだけでウキウキした気持ちになります。クリスマスは、パーティーのご馳走も楽しみの一つ。みなさんは、どんなご馳走を思い浮かべますか。



クリスマス ～世界の Xmas 食文化～



クリスマスは、イエス・キリストの誕生を祝うお祭りで、キリスト教徒にとっては、とても大切な日です。日本でも冬のイベントとして定着しており、家族や友人とパーティーを楽しむ人も多いでしょう。クリスマスパーティーの定番のご馳走と言えば、チキンとケーキ。

しかし、クリスマスの発祥の地であるヨーロッパでは、ターキー（七面鳥）のほか、魚料理を食べるところもあるそうです。ケーキも、日本のような生クリームを使ったデコレーションケーキではなく、ドライフルーツやナッツを使った「シュトーレン」や「パネトーネ」などの菓子パンや、切り株型のケーキ「ブッシュドノエル」が一般的です。

～ジンジャーブレッドクッキー～

人型のジンジャーブレッドクッキーは、クリスマスツリーの飾りとして使われるヨーロッパの伝統的なクッキーの一つ。寒い日には、しょうがの効果で体の中から温まります。しょうがには、体を温めるだけでなく、強い殺菌作用があり、風邪などのウイルスから守ってくれる働きもあります。

しょうがのほか、体を温める冬野菜（大根、人参、ごぼう etc）を食べ、寒さに負けない元気な体づくりを心がけましょう。



* 次の「食育ひろば」は、3月です。お楽しみに。

* 「食育ひろば」は、はごろもこくさいだいがく羽衣国際大学学生と一緒に作成しています。

発行元：泉大津市食育推進委員会

問合せ：泉大津市立保健センター ☎33-8181