## 

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ってきます。クリスマスは、パーティーのご馳走も楽しみのーつ。みなさんは、どんなご馳走を思い浮かべますか。



## ~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。

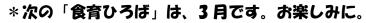
しかし、クリスマスの発祥の地であるヨーロッパでは、ターキー(七面鳥)のほか、魚料理を食べるところもあるそうです。ケーキも、日本のような生クリームを使ったデコレーションケーキではなく、ドライフルーツやナッツを使った「シュトーレン」や「パネトーネ」などの菓子パンや、切り株型のケーキ「ブッシュドノエル」が一般的です。

## ~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。



\*「食育ひろば」は、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