



食育だより

【世界の料理】

12月のメニューは「カナダ」です。



サーモンのグリル（レモンソース）

カナダはサーモンの世界最大輸出国としても有名です。カナダではレモンソースのほかに、バーベキューソースやスモークサーモンとしても食べられることがあります。

今回のレモンソースには、ハーブの代わりにパセリを使用します。

マッシュポテト

茹でたじゃがいもを潰し、牛乳やバター、塩などで味付けしたものです。

欧米では主食として食べられることが多いとされています。

チャウダー

魚介の旨味と野菜の旨味が溶け込んだ濃厚なクリームスープが特徴的です。

サーモンチャウダーが代表的なチャウダーですが、白身魚・えび・貝などが使用されることも

（おやつ）

バナナケーキ

マッシュしたバナナや卵を混ぜて作るバウンドケーキに似たスイーツです。

朝食やおやつに食べることが多く、バナナをたっぷり入れて作るため、しっとり仕上がります。

▽12月21日は冬至です▲



冬至とは、北半球において太陽の位置が一年で最も低くなり、昼の時間が短くなる日のことで、今年「12月21日（土）」です。昔から南瓜を食べてゆず湯に入る習慣があります。

この日を境に太陽の力が強くなることから「一陽来復」といわれ、運が向いてくるとされています。

「冬至の七種」：なんきん・にんじん・れんこん・ぎんなん・きんかん・かんとん・うんどん（うどん）

これらの『ん』が2つつく食べ物が、縁起の良い食べ物といわれています。

これらの食材を食べて無病息災を願い、寒い冬を乗り切りましょう！

南瓜の栄養



βカロテンや、ビタミンB、C、Eなどを豊富に含むため抗酸化作用があります。

皮膚や粘膜の免疫力、風邪への抵抗性を高めるので、寒くなる時期にはおすすめの食材です。

大根の栄養

大根に含まれる食物繊維は、腸内環境を整え、免疫力を高めてくれる働きがあります。糖尿病・高血圧症予防にも適した食材です。生で食べることで大根に含まれる栄養素を十分に摂取することができます。