

いただきます ごちそうさま

12月

あつというまに12月ですね。今年は皆さんにとってどんな一年だったでしょうか？

大人にとってはバタバタと忙しい師走ですが、子供たちはクリスマスなど楽しいイベントがあって嬉しそうですね。

さて、宮古でも初雪が降り寒くなってきました。寒いと体から熱が失われないように体の末端にある毛細血管が細くなるため、手足が冷たくなります。また、空気が乾燥しているので風邪をひきやすくなり、インフルエンザや胃腸炎などの感染症も起こります。寒さや病気に負けない体をつくるには、**3度の食事と生活習慣が大切**です。

しっかりと食事をとり、元気な年末年始を過ごしましょう！！

今月の食育情報

クリスマスの伝統

クリスマスはイエス・キリストの誕生を祝うキリスト教の祭日です。アメリカやヨーロッパではクリスマスのごちそうに七面鳥の丸焼きが定着していますが、七面鳥は縁起物として結婚式など祝いの席でも用いられています。また寒い冬の無病息災を願い、しょうが入りのクッキー・ジンジャーブレッドをツリーに飾る習慣もあります。



Q 「ももくり3年」のあとに入る果物は？

①ぶどう ②かき ③なし

A 正解は②。「桃栗三年柿八年」ということわざは、果樹を植えてその実がなるまでの年数をさして、何事も成就するまでに相応の年月がかかるという意味で使われています。



本日のレシピ紹介

クリスマス・カップ寿司

■材料（4人分）■

酢飯…約2合分

寿司酢…適量

シーチキン…1缶

砂糖・みりん・醤油…適量

きゅうり…1本

カニかまぼこ…4本

ミニトマト…4個

コーン…適量

お好みの具材

※本日は、酢飯に雑穀米を組み合わせてカラフルに仕上げました♪



ポップコーン塩味

■材料（4人分）■

ポップコーン用トウモロコシ…50g

油…大さじ1（トウモロコシが浸るくらい）

塩…ひとつまみ バター…適量

※クッキングではなるべく地物野菜と宮古の塩を使っています

★クリスマス・カップ寿司★

- 炊いたご飯に寿司酢を加え酢飯にする
 - きゅうりは輪切りにし、塩を軽く振って塩もみして水分を絞る
 - かにかまは手で細かく裂く、ミニトマトは半分に切る
 - シーチキンは砂糖・醤油・みりんで甘辛く煮て水気を飛ばす
 - 酢飯→シーチキン→酢飯→かにかま→酢飯の順でカップにつめる
- ※濡らしたスプーンを使うとご飯がくっつきにくいです
- ⑤の上にリース状にきゅうりをのせ、コーンとミニトマトをのせ、クリスマス風にデコレーションする



★ポップコーン塩味★

- 鍋にポップコーン用トウモロコシを入れ、油と塩を加えて火にかける
 - 蓋をして鍋を揺すりながら、コーンが弾けるのを待つ
 - 音がしなくなったら火を止め、バターを加えて鍋を揺すりながら仕上げる
 - 器に盛り付けてできあがり
- （醤油を加えてバター醤油でもおいしいです）



本日の「まごわやさしい」…や(野菜):きゅうり、ミニトマト、コーン さ(魚):かにかま、シーチキン