

食育だより 12月号

<12月(December)の行事食>

○12月25日: クリスマス

クリスマスとは
国や宗派によって異なるが24日と
25日のイス・キリスト生誕を祝う
パ-ティ-の日を指す。

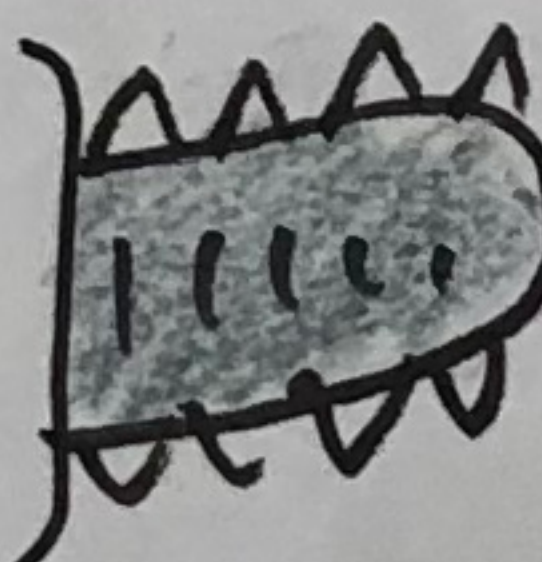
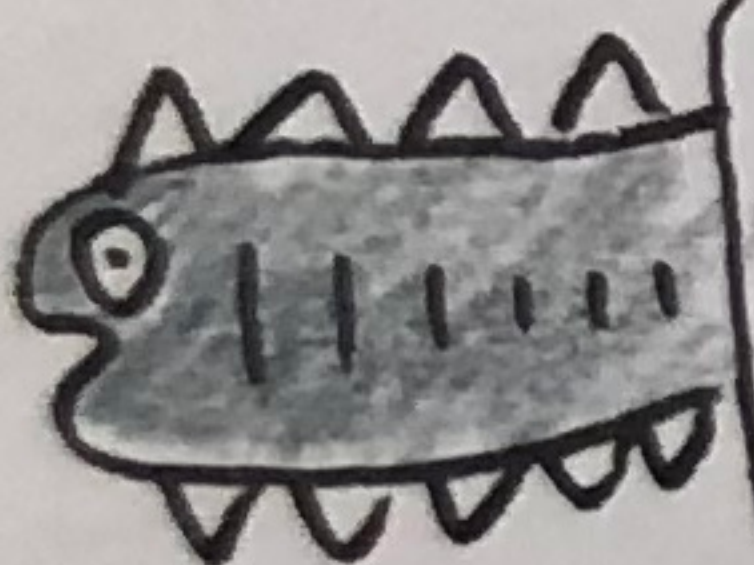
意味・由来

この日に食べるものはケーキやフ-
などの菓子であったり、西ではユイ
などの川魚、東では七面鳥を食す
ることが多い。



鰻 ウナギとは...

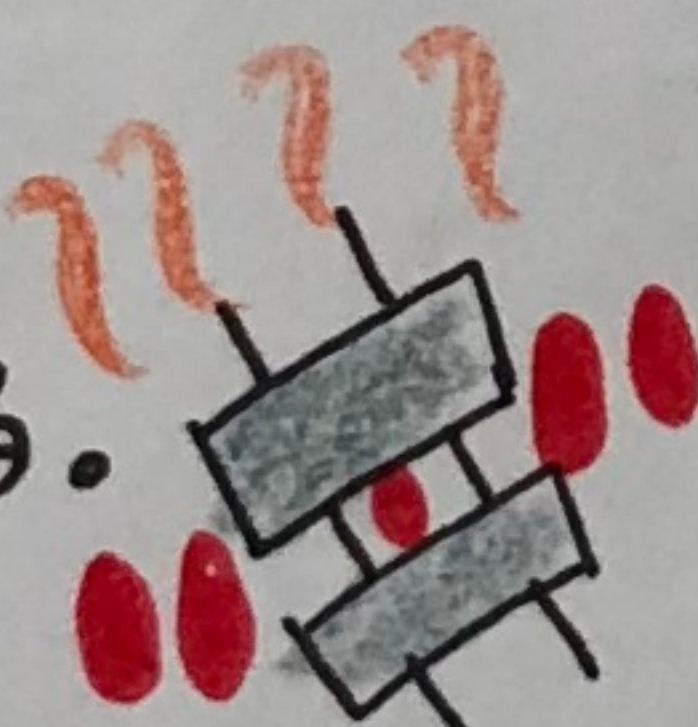
ウナギ科の魚の名称で北海道から海南島まで分布している。
学名: anguilla (アンギラ)



○産卵場所: フィリピン海溝

○かたち: 細長い / 背・尾・尻切れはつながら、ている。

○調理例: かば焼き、白焼き、う焼き



食品ロスと地産地消

クリスマスシーズンの食品ロスは夕飯をデリバリーにする家庭が多く、
食べ切れないうち(分)はゴミとして処分する家庭も比例して多いことから、
食料廃棄率の増加も問題になっている。

私たちは、食べ物や物を無駄にしない気持ちだけでなく、食べ切れなかったもの
の「捨てる」以外の選択を考える必要がある。
また、「**地元で生産されたものを地元で消費する**」という地産地消が増加傾向
にあり、私たちも「地域の人たち」に食品ロスを減らすよう呼びかけなければならない。



<食育だよりクイズ> Q30 A

問題1

12月の行事を「クリスマス」以外で一つ答えてみよう

○ 12月31日、
年越しの行事?

問題2

12月は別名何と呼ぶでしょうか。

○ 12月、
忙しい月

問題3

鰻(うなぎ)の由来は、身が長いことからなんと呼ばれていたでしょう

問題4

鰻(うなぎ)の生産量が国内最多なのはどこでしょう

問題5

12月25日はクリスマスだが、12月24日はクリスマス。という。
「」に入ることはなんでしょう。

<12月のオスズレシピ>

巻き



材料 (4人分)

うなぎのかば焼き...	1尾	だし汁
卵...	8コ	大さじ6
酒...	しょうじ2	はちみつ
かば焼きのたれ...	小さじ4	小さじ2
大根おろし...	適量	塩
サラダ油...	少々	

1. アルミホイルにかば焼きの皮を下にのせ1分ほど裏も焼く

2. ボウルに卵を溶きほぐし、7を混ぜる。

3. 卵焼き器にサラダ油を塗って中火にし、卵液の3分の1の量を流したら、卵を巻く。
熱いうちに巻きすで形を整え、食べやすく切、たう皿に盛り、大根おろしを添える。

12月号の食育だよりクイズの答えは、1. 年越しの行事、2. 忙しい月、3. 身が長い、4. 千葉県、5. 12月24日はクリスマス。