

食育だより 12月号

食育だより 12月号

行事食

12月の行事食はクリスマスと、12月25日のクリスマスです。クリスマスは、イエスキリストの誕生を祝う日です。クリスマスツリーを飾り、ケーキを食べる習慣があります。

朝食欠食

朝食を摂らない人は、健康に悪影響を及ぼします。朝食を摂ると、血糖値が安定し、集中力が続きます。また、腸の動きも活発になります。

クイズ

1. 12月の行事食は何ですか？
2. 12月の行事食の由来は何ですか？
3. 12月の行事食の由来は何ですか？
4. 12月の行事食の由来は何ですか？
5. 12月の行事食の由来は何ですか？

冬の旬の具材たっぷり厚手うどん

作り方

① 鍋に水を入れ、うどんを茹でる。茹で上がった後、冷水で冷まし、油を塗る。

② フライパンに油を熱し、具材を炒める。具材は、白菜、人参、豚肉、鶏肉、豆腐など。

③ ②の具材をうどんの上に乗せ、お湯をかける。蓋をして蒸らす。

④ 完成。

食育だより 12月号

12月の行事食はクリスマスと、12月25日のクリスマスです。クリスマスは、イエスキリストの誕生を祝う日です。

クリスマスツリーを飾り、ケーキを食べる習慣があります。クリスマスツリーは、ドイツの伝統的な行事食です。

クリスマスケーキ

材料 (4人分)

- 小麦粉 100g
- 砂糖 100g
- 卵 2個
- バター 50g
- ベーキングパウダー 5g

作り方

① 卵を室温に戻し、砂糖を加えて泡立て機で泡立てる。

② 小麦粉、ベーキングパウダー、バターを加えて混ぜる。

③ 型に入れて焼く。

食育だより 12月号

12月の行事食はクリスマスと、12月25日のクリスマスです。クリスマスは、イエスキリストの誕生を祝う日です。

クリスマスツリーを飾り、ケーキを食べる習慣があります。クリスマスツリーは、ドイツの伝統的な行事食です。

クリスマスケーキ

材料 (4人分)

- 小麦粉 100g
- 砂糖 100g
- 卵 2個
- バター 50g
- ベーキングパウダー 5g

作り方

① 卵を室温に戻し、砂糖を加えて泡立て機で泡立てる。

② 小麦粉、ベーキングパウダー、バターを加えて混ぜる。

③ 型に入れて焼く。

食育だより 12月号

12月の行事食はクリスマスと、12月25日のクリスマスです。クリスマスは、イエスキリストの誕生を祝う日です。

大根のそぼろ煮

材料 (4人分)

- 大根 1本
- 豚肉 200g
- 人参 1本
- 豆腐 100g
- 醤油 大さじ2
- 酒 大さじ2
- みりん 大さじ2

作り方

① 大根を4cm角に切り、人参を斜めに切る。

② 豚肉を一口大に切り、豆腐を1cm角に切る。

③ フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。

④ ③の豚肉に大根、人参、豆腐を加え、醤油、酒、みりんを加えて煮込む。

食育だより 12月号

12月の行事食はクリスマスと、12月25日のクリスマスです。クリスマスは、イエスキリストの誕生を祝う日です。

クリスマスケーキ

材料 (4人分)

- 小麦粉 100g
- 砂糖 100g
- 卵 2個
- バター 50g
- ベーキングパウダー 5g

作り方

① 卵を室温に戻し、砂糖を加えて泡立て機で泡立てる。

② 小麦粉、ベーキングパウダー、バターを加えて混ぜる。

③ 型に入れて焼く。

食育だより 12月号

12月の行事食はクリスマスと、12月25日のクリスマスです。クリスマスは、イエスキリストの誕生を祝う日です。

クリスマスケーキ

材料 (4人分)

- 小麦粉 100g
- 砂糖 100g
- 卵 2個
- バター 50g
- ベーキングパウダー 5g

作り方

① 卵を室温に戻し、砂糖を加えて泡立て機で泡立てる。

② 小麦粉、ベーキングパウダー、バターを加えて混ぜる。

③ 型に入れて焼く。

食育だより 12月号

12月の行事食はクリスマスと、12月25日のクリスマスです。クリスマスは、イエスキリストの誕生を祝う日です。

クリスマスケーキ

材料 (4人分)

- 小麦粉 100g
- 砂糖 100g
- 卵 2個
- バター 50g
- ベーキングパウダー 5g

作り方

① 卵を室温に戻し、砂糖を加えて泡立て機で泡立てる。

② 小麦粉、ベーキングパウダー、バターを加えて混ぜる。

③ 型に入れて焼く。

食育だより 12月号

12月の行事食はクリスマスと、12月25日のクリスマスです。クリスマスは、イエスキリストの誕生を祝う日です。

クリスマスケーキ

材料 (4人分)

- 小麦粉 100g
- 砂糖 100g
- 卵 2個
- バター 50g
- ベーキングパウダー 5g

作り方

① 卵を室温に戻し、砂糖を加えて泡立て機で泡立てる。

② 小麦粉、ベーキングパウダー、バターを加えて混ぜる。

③ 型に入れて焼く。

食育だより 12月号

12月の行事食はクリスマスと、12月25日のクリスマスです。クリスマスは、イエスキリストの誕生を祝う日です。

クリスマスケーキ

材料 (4人分)

- 小麦粉 100g
- 砂糖 100g
- 卵 2個
- バター 50g
- ベーキングパウダー 5g

作り方

① 卵を室温に戻し、砂糖を加えて泡立て機で泡立てる。

② 小麦粉、ベーキングパウダー、バターを加えて混ぜる。

③ 型に入れて焼く。

食育だより 12月号

12月の行事食はクリスマスと、12月25日のクリスマスです。クリスマスは、イエスキリストの誕生を祝う日です。

クリスマスケーキ

材料 (4人分)

- 小麦粉 100g
- 砂糖 100g
- 卵 2個
- バター 50g
- ベーキングパウダー 5g

作り方

① 卵を室温に戻し、砂糖を加えて泡立て機で泡立てる。

② 小麦粉、ベーキングパウダー、バターを加えて混ぜる。

③ 型に入れて焼く。

食育だより 12月号

12月の行事食はクリスマスと、12月25日のクリスマスです。クリスマスは、イエスキリストの誕生を祝う日です。

クリスマスケーキ

材料 (4人分)

- 小麦粉 100g
- 砂糖 100g
- 卵 2個
- バター 50g
- ベーキングパウダー 5g

作り方

① 卵を室温に戻し、砂糖を加えて泡立て機で泡立てる。

② 小麦粉、ベーキングパウダー、バターを加えて混ぜる。

③ 型に入れて焼く。