

# 12月 「クリスマス」

## ○リース風巣ごもりトースト (1人分) ○

《材料》食パン：1枚 卵：1個

レタス(キャベツ)：1~2枚

ミニトマト：1個

マヨネーズ・ブラックペッパー：適量

《作り方》

- ①パンにマヨネーズを薄く塗る
- ②①に千切りしたレタスを輪を描くように置き、中央に卵を割り入れる
- ③切ったトマトをレタスの上に置く
- ④トースターで8~10分を目安に卵が固まるまで焼き、最後にブラックペッパーをかける



エネルギー：297 kcal 食塩相当量：1.6g



びわ太郎

朝食も工夫して1日クリスマス気分！

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
Xmas 						大晦日

毎月19日は「食育の日」

冬至



長崎大学  
NU.SHOKUIKU



長崎県立大学  
SIEBOLD.SHOKUIKU



活水女子大学  
IWASSUI.SHOKU



長崎国際大学  
NIU.SYOKUIKU

長崎県食育向上委員会 (4大学)の  
Instagramはこちらから！

# 1月 「お正月」 ~おせち料理~

昔は、季節の節目の料理を「おせち」と呼んでいましたが、今はごちそうの多い正月料理のことを「おせち」と言います。毎日家事に忙しいため、お正月の3日間ぐらいは料理をしなくてもいいようにと、お祝いの意味もある保存のきく料理を作りました。

みなさんのおうちはどんな料理が並びますか？

エビには腰が曲がるまで健康で長生きできますように、という願いがこもっています。



黒豆には家族皆がまめで元気に過ごせますように、働けますように、という願いがこもっています。



数の子には沢山の子に恵まれますように、という意味があります。



昔は本のような読み物は巻物になっていて、伊達巻は文化の発展を表しているといわれています。



\* 農林水産省/おせち料理ってどんな料理? [https://www.maff.go.jp/j/agri\\_school/a\\_menu/osechi/01.html](https://www.maff.go.jp/j/agri_school/a_menu/osechi/01.html)

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
元日	振替休日					七草
8	9	10	11	12	13	14
	成人の日					
15	16	17	18	19	20	21
				毎月19日は「食育の日」		
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	新しい一年、2023年が始まりますよ！ 「一年の計は元日にあり」どんな1年にしたいか、目標を立ててみませんか？			

長崎県食育向上委員会 (長崎国際大学) 作成