

# かつしか知っ得メモ

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！  
19日は食育の日



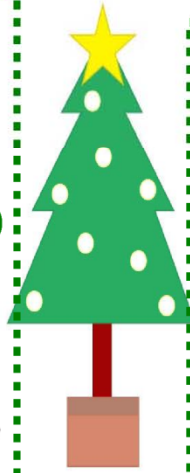
## クリスマス(Christ's Mass)



イエス・キリストの誕生を祝う祭りですが、日本では家で家族と一緒に過ごす人が多く子ども達にとっては、**サンタクロース**がプレゼントを持ってきてくれる嬉しい日になっています。

### ☆クリスマスのケーキといえば☆

日本では、スポンジケーキにクリームをぬり、イチゴやチョコレートなどを飾りつけたものが一般的ですね。大正時代中頃から広まってきたことです。



### ☆クリスマスの木といえば☆

「**もみの木**」、**聖なる緑の木**として**冬でも葉を落とさないので、永遠の命の象徴**として使われています。

## 一年を締めくくる年越し蕎麦

由来は「細く長く達者に暮らせることを願う」というものが一般的なようで、大晦日に夕食あるいは深夜の夜食として食べる人が多く見られます。



蕎麦を食べ終わってから、残り汁に蕎麦湯(茹で汁)を入れ、ほど良く蕎麦のうま味が溶け出た味を楽しんでみてください。特に11月から12月が新蕎麦のもっとも美味しい時期ですから。

### ● かんたん蕎麦ピザ ~ ちょっと変わったお蕎麦の食べ方 ~

1. ゆでた蕎麦を耐熱皿に広げて軽くつぶしたらトマトソースかケチャップをかけます。
2. キャベツなどの野菜・ハム・ちくわなどをバランスよく盛って、とろけるチーズを乗せます。
3. あたためたオーブントースターで焼いて、蕎麦がパリパリになったら出来上がり！