

MEAL NEWS

H28-7

【11月15日～12月1日の実施献立】

クリスマスメニュー

- ・ フライドチキン
- ・ 南瓜とブロッコリーのカレーマヨ焼き
- ・ サーモンと大根のマリネ
- ・ ピラフ
- ・ ホワイトスープ
- ・ クリスマspanケーキ

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
857kcal	31.5g	35.6g	3.6g



2学期最後の食育は、クリスマスについてでした。日本のクリスマスの過ごし方と、海外のクリスマスの過ごし方の違いについてお話をしました。大多数の方が、ショートケーキやチキンを食べて過ごす習慣は、日本独自の文化です。クリスマス本場の海外の方からすると、日本人のクリスマスの過ごし方は、少しおかしいようです。

◆日本と海外の過ごし方の違い

日本



- ・ ショートケーキを食べる
- ・ チキンを食べる
- ・ イブ(24日)がメイン
- ・ プレゼントはひとり1つ
- ・ 家族より恋人とふたりで過ごすことが多い

アメリカ合衆国



- ・ クッキーを食べる
- ・ ハム、ビーフを食べる
- ・ クリスマス(25日)がメイン
- ・ プレゼントはたくさん貰える
- ・ 家族や親せき、大人数で過ごす

イタリア共和国



- ・ パネトーネを食べる
- ・ 魚料理を食べる
- ・ クリスマス(25日)がメイン
- ・ プレゼントはたくさん貰える
- ・ 家族や親せき、大人数で過ごす

外国の文化を受け入れて、
日本流にアレンジ!

日本企業の商業戦略(コマーシャル)により、本来とは違う習慣やイメージが定着しました。クリスマス以外にも、外国の文化や習慣が、日本流に変化することがありますが、本来の意味も知ったうえで楽しみたいですね。

サンタクロースのモデルは聖ニコラウス(セント・ニコラウス)という教父。オランダ読み『シンタクロース』が語源と言われています。



◆ 次回献立(1月12日～1月25日実施予定) 予定の詳細は裏面をご覧ください

花粉症予防について

- ・ いわしのハンバーグ
- ・ 梅じゃこれんこん炒め
- ・ ほうれん草の白和え
- ・ 雑穀ごはん
- ・ 根菜たっぷり味噌汁
- ・ みかん

食品群別使用食材

1群	豆腐 大豆
2群	いわし ちりめんじゃこ
3群	南瓜 ほうれん草 人参 絹さや 万能葱 大葉
4群	れんこん 大根 牛蒡 長葱 みかん
5群	精白米 青もち米 赤米 緑米 片栗粉 砂糖 酒
6群	ごま ごま油