



# 『ヘルスマイト』



## ひだか

クリスマス  
特集号

～日高を食と健康でつなぎます！～

みなさん、いかがお過ごしですか？



日高市食生活改善推進員協議会（ヘルスマイト）です。

今年は、私たちも新型コロナウイルス感染症の影響により、  
例年のように調理実習などの講座ができない状況が続いています。



そこで何か健康と食事の大切さを伝えられないかと考え、今回は子どもたちへの「食育」として、  
クリスマス特集号をお送りすることにしました。

クリスマスケーキやチキンなどのメイン料理は各ご家庭のものを用意していただき、  
その他のお料理を友達や家族と作っていただけるようにレシピを考えました。

また、クリスマスに関するお話や飾り付けの本を図書館の方に教えていただくことが出来ました。  
いろいろなことから世界が広がりますね。



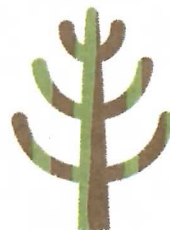
楽しく作って食べて素敵なクリスマスにしてください。

たくさんの食べ物のおいしさを味わうこと、食べ物や自然に感謝すること、  
買い物で食材を選ぶこと、お料理すること、元気なからだがわかることなどで、  
自分や自分のまわりの皆さんが、ますます元気に過ごせますよう、応援します。



日高市食生活改善推進員会 会長 廣川千恵子

Merry  
Christmas



ヘルスマイトひだか43号は、

・中面 小学生も作れる！「簡単クリスマス料理レシピ」

(料理の作り方は、日高市ホームページでも見ることができます。

「日高市食生活改善推進員協議会」で検索してみてください。)

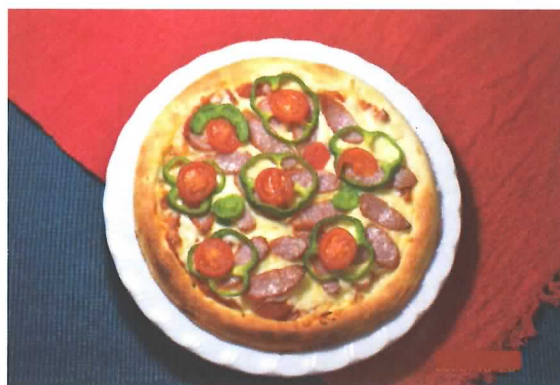
・裏面 日高市立図書館より「本でクリスマスを彩る」

# 簡単！クリスマス料理レシピ

～今年のクリスマスは、作るところから楽しもう！～

## ミックスピザ <1枚分>

ピーマン	1/2個
ウィンナー	2本
ミニトマト	2個
ピザ生地（市販品）	1枚（直径20cm前後）
トマトソース	70g
ピザ用チーズ	50g



<作り方>

- ① ピーマンは3mm程度の幅の輪切り、ウィンナーは長めの斜め切り、ミニトマトは輪切りにする。
- ② ピザ生地にトマトソースをぬり、チーズをのせる。
- ③ ①の具材を②にのせて、オーブントースターで約10分焼く。

## トマトソース <作りやすい分量>

玉ねぎ	1/2個
にんにく	1かけ
トマトホール缶	1缶（約400g）
オリーブ油	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ3

<作り方>

- ① 玉ねぎ、にんにくを粗みじん切りにする。
- ② トマトホール缶をボウルにあげて、手でつぶす。
- ③ 鍋にオリーブ油を熱し、①を加えて、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- ④ ③につぶしたホールトマトとトマトケチャップを加えて、中火で約15分間煮詰める。
- ⑤ 塩少々で味を調える。

※バジル、オレガノをお好みで足してもO。  
残ったらパスタソースとしても使えるよ。

## コーンスープ <4～6人分>

玉ねぎ	1/2個	コーン（クリームスタイル）	1缶（約400g）
オリーブ油	小さじ1	牛乳	600cc
		コンソメ	2個

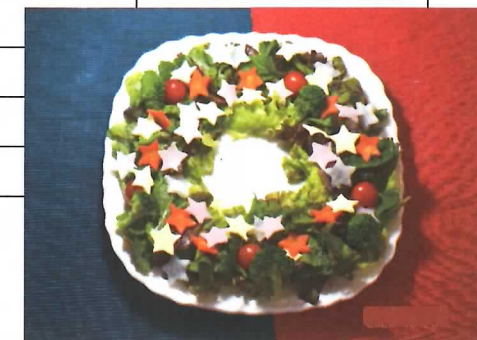
<作り方>

- ① 玉ねぎは、皮をむいて粗みじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、玉ねぎを加えて、しんなりするまで炒める。
- ③ ②にコーンと牛乳、コンソメを加えて、木べらで混ぜながら、コンソメが溶けるまで中火で加熱する。沸騰直前になったら、火から下ろす。
- ④ 器に盛り付け、パセリを散らす。



## リースサラダ <食べやすい分量>

レタス	50g（大きい葉3枚程度）	【ドレッシング】	
ミックスリーフ	30g	オリーブ油	大さじ2
にんじん	長さおよそ3cm分	レモン汁	大さじ1
大根	長さおよそ3cm分	塩・こしょう	少々
スライスチーズ	2枚		
ハム	2枚		
ミニトマト	4個		
ブロッコリー	5房		



<作り方>

- ① レタス、ミックスリーフは水で洗ってざるにあげ、水けをきる。レタスは、一口大に切る。
- ② にんじん、大根は、皮をむいて3～5mm程度の輪切りにして、好きな型で型抜きする。
- ③ 型抜きした人参、大根をお皿に重ならないように、まんべんなくひろげ、小さじ2（分量外）の水をかけてふんわりとラップをする。電子レンジで加熱（目安600w50秒）する。
- ④ ブロッコリーは、お皿に重ならないように並べて、小さじ2（分量外）の水をかけて、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで加熱（目安600w1分）する。
- ⑤ ハム、チーズを、お好みの型で型抜きする。（ハムやチーズの下にクッキングシートを敷くと、型抜きしやすいよ！）
- ⑥ ①をお皿にリースのように盛り付けて、型抜きした野菜やハム、チーズ、ミニトマトを飾る。（中央には各家庭のメインの料理を盛り付けてね！）
- ⑦ ボウルにドレッシングの材料入れて、泡だて器でよく混ぜる。食べるときにかける。

## スイートポテト <4人分>

『ルルとララのかわいいデザートレシピ』に掲載されているスイートポテトを参考に作りました。ぜひやってみてね！

さつまいも	1本（皮付きで250g前後）	タルト台（市販）	8個
砂糖	大さじ3		
生クリーム	大さじ3	【飾り用】	
バター	20g	粉糖	適量
バニラエッセンス	少し	カラーシュガー	適量
卵黄	1つ		



<作り方>

- ① さつまいもをよく洗って、ラップで包む。竹串がスッと通るまでレンジで加熱する。（目安600w5～6分）
- ② よく冷ましてから両端を切って、皮をむく。
- ③ ②をボウルにいれて、フォークで細かくくずす。
- ④ バターを電子レンジ600wで40秒温めて、少し溶かしておく。
- ⑤ ③に、溶かしたバターと、卵黄、生クリーム、砂糖、バニラエッセンスを加えてよく混ぜる。
- ⑥ ⑤を絞り袋やスプーンを使って、ツリーの形になるようにタルトに盛る。
- ⑦ ⑥に粉砂糖をふりかけ、カラーシュガーなどで飾り付ける。



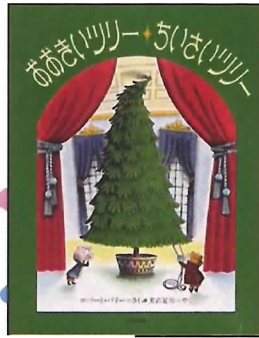
# 本でクリスマスを彩る

日高市立図書館おすすめのクリスマスツリーBOOKS

## 『おおきいツリーちいさいツリー』

ロバート・バリー作 大日本図書

もうすぐクリスマス。ウィロビーさんのお屋敷に届けられたのは、見たこともない大きなクリスマス・ツリーで、先っぽが天上につかえてしまいました。そこで、先っぽをおのてぼっさり！これをもらってよるこんだのは…？ツリーって、本当にいいものでずね。そんな1冊。



## 『フィンダスのクリスマス』

スベン・ノルドクビスト作 宝島社

クリスマス・イブにツリーをとりこにいったペテルソンおじさんは、足をけがしてしまい、ツリーも、ごちそうも、プレゼントもありません。楽しみにしていたフィンダスはがっかり。そこへ近所の人たちが次々に顔を出し…。スウェーデン発 ねこのフィンダス絵本シリーズ、

## 『ばばばあちゃんのクリスマスかざり』

さとう わきこ作 福音館書店

今日はクリスマス。ばばばあちゃんは子どもたちと一緒に、クリスマスかざりを作ります。発泡スチロールの箱や板を切り抜いて、針金や木の枝も使って…。ばばばあちゃん

のアイデアが光る楽しい工作絵本。ばばばあちゃんといっしょにお部屋ごとツリーみたいに飾っちゃおう！



## 『クリスマスツリーをかざろう』

パトリシア・トート文 ジャーヴィス 絵 大日本図書

ほんものの木を買ってきて、とっておきのクリスマスツリーをつくりませんか。クリスマスツリーをつくる家族の

物語を読みながら、お手入れのしかたや、かざりつけのコツ、もったのしむポイントがわかる絵本。



図書館流通センター(新刊全店案内)より引用

図書館には、他にも楽しいクリスマスの本がたくさんあります。「メリークリスマス！」コーナー または、「本でクリスマスを彩る」コーナーに展示してありますので、是非、そちらも見てくださいね！  
身体に栄養、心にも栄養いっぱいクリスマスになりますよう…。

### ✧ 編集後記 ✧

久しぶりに子供の頃のクリスマス料理を振り返りました。私たちの頃のケーキは、生クリームではなく黄色味がかったバタークリームが塗ってあり、果物で飾らないシンプルなものでした。料理の品数も今ほど多くありませんでした。それでも、クリスマス料理の思い出話は尽きることなく大いに盛り上がり、話に花が咲きました。みなさんのクリスマスが素敵な思い出となりますように。メリークリスマス！

ヘルスメイト広報担当 今井文枝 高麗和枝 友田春江 廣川千恵子 永井達枝 戸石美鈴

※ お問い合わせ事務局（日高市保健相談センター内）日高市大字鹿山370-20 Tel985-5122