

# 栄養通信 10月号



おやつ作り体験9月4日,8日,13日,28日



抹茶プリン  
(ハートが可愛いと好評)

葛切り風デザート  
(それぞれご自分で盛り付け)

スイートポテト  
(形作りに全集中)

ベビーカステラ  
(焼き上がりが  
いい匂い)



行事食 敬老会 9月20日 (月)



## 敬老会メニュー

- ・お赤飯・手毬麩の清まし汁・天ぷら盛り合わせ・茶碗蒸し・漬物・ケーキ
- おやつ：練り切り (紅白)



## 10月の行事予定

- 02日 手作りおやつ体験
- 07日 手作りおやつ体験
- 12日 お誕生日会
- 15日 ご当地銘菓（舟和芋ようかん）
- 20日 手作りおやつ
- 25日 手作りおやつ体験



## 「ハロウィン」とは？そもそもどんなお祭りなの？

毎年10月31日に行われる、古代ケルト人が起源と考えられているお祭りのことです。

古代ケルトでは、この夜に先祖の霊が家族に会いに来ると信じられていました。しかし、悪霊も一緒にやってきてしまい、悪いことをするので、悪霊を追い払う為に仮装をしたり、魔除けの焚き火を行ったと言われていいます。

現代では、かぼちゃをくり抜いてランタンを作ったり、子供たちが仮装をして近くの家を訪れお菓子を貰ったりする楽しいイベントになっています。



ハロウィンに欠かせないかぼちゃ、栄養も満点です。

「南瓜を食べると風邪を引かない」という言葉があります。

かぼちゃに含まれるβカロテンが体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜の免疫力を高めてくれるからです。

また、疲労回復に役立つビタミンB1、血行を良くするビタミンE、その他ビタミンCなど豊富に含まれています。