

# 栄養科だより ~No.32~

当院では、年に12回程度の行事食を実施しております。  
今回は9月実施の『秋分の日』、10月実施の『ハロウィン』のメニューを紹介させていただきます。

## 秋分の日

H29.9.22(金)実施

～メニュー～

- ・さつま芋ご飯
- ・松笠焼き
- ・炊き合せ(高野豆腐、茄子、生麩、キヌサヤ)
- ・菊花和
- ・デザート(おはぎ)

秋分の日には、祖先を敬い、亡くなった人をしのぶという意味合いがあります。また、昼と夜の長さが等しくなる日でもあります。秋分の日を中日とした1週間のことを秋のお彼岸と言い、この1週間には、お墓参りへ行ったり、祖先を供養するために法会を行ったりします。

お彼岸には「おはぎ」をお供えしたり、食べる習慣がありますが、おはぎのあんこの小豆には魔よけの効果があるとされています。また、小豆の赤い色は、邪気を払うと古来より信じられているそうです。

おはぎは地元、新座市の和菓子屋さんから仕入れています。



## ハロウィン

H29.10.31(火)実施

～メニュー～

- ・蒸し魚
- ・カニ豆腐
- ・お浸し
- ・かぼちゃのプリン

ハロウィンは、もともとは、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す宗教的な意味合いのある行事でしたが、現在ではかぼちゃの中身をくり抜いて、中にろうそくを立てた「ジャック・オー・ランタン」を作ったり、子供たちが魔女やお化けに仮装して近隣の家々を訪れ、「Trick or treat(お菓子をくれなきゃいたずらするぞ)」と唱えてお菓子をもらったりする風習があります。

ハロウィンのシンボルであるかぼちゃを使ったプリンとカードやマットで楽しい気分を感じていただけるよう提供致しました。

