

栄養科だより ~No.36~

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

H30.9.20(木)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)

秋分の日の食べ物として昔から食べられているものは「おはぎ」です。秋の彼岸は秋の花が咲くので“おはぎ”、春の彼岸は牡丹の花が咲くので“ぼたもち”という呼び名になったそうです。

あんこにも違いがあり、秋は採れたての小豆が使えるので皮ごと食べるつぶあん、春は秋から日が経っているので硬い皮を捨ててこしあんにされます。

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

H30.10.31(水)実施

~メニュー~

- ・なすとひき肉うどん
- ・シューマイ
- ・かぼちゃのプリン
- ・ジョア

ハロウィンの象徴となっているかぼちゃについて、ご紹介したいと思います。

かぼちゃに多く含まれる栄養素、βカロテンは、身体の中に入るとビタミンAに変化して、免疫力を上げてくれたり、皮膚や粘膜を護る働きをしてくれます。

免疫カアップ+喉などの粘膜を護ってくれるというダブルの効果で風邪予防にもピッタリの食べ物です。

当院ではかぼちゃのプリンを提供しましたが、お菓子、煮物、スープ、サラダなど様々なアレンジの仕方がありますのでご家庭でもお楽しみください。

