



# しょくじだより

令和元年度 10月号  
社会福祉法人 童心会  
柏しんとみ保育園 栄養士 大阿久紗月

実りの秋、食欲の秋です。一年の中で一番食べ物のおいしい季節になりました。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材をとり入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしてみてください。

## 食に関する行事ハロウィンとは



10月31日といえばハロウィンです。そもそもハロウィンとはキリスト教の祝日で「万聖節(ばんせいせつ)」という日があり、キリスト教のあらゆる聖人をあがめうやまう日とその前日祭をハロウィンといいます。ハロウィンの起源としては2000年以上昔、死者の霊が親族を訪れる日として考えられていました。その霊や悪霊、魔物が農作物や家畜を荒らしたり、子供をさらうとする日で、子供たちが仮装しお菓子をもらいに行くのは、霊や悪霊、魔物を驚かせて逃がすためと言われていました。

## 収穫祭とされている理由

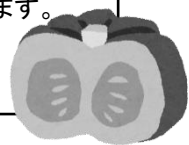
ヨーロッパの古代ケルト人の習わしでは、11月1日は新しい年の始まりで10月31日は大晦日にあたり、秋の収穫を祝う、収穫祭とされていました。さらに、死者の魂が戻ってくる日でもありました。その魂は、悪霊たちと一緒にやってくると考えていたためハロウィンと収穫祭を一緒に行ったのが始まりとされています。

## ハロウィンでカボチャをなぜ使うのか？

かぼちゃの旬は実は夏なんです！なぜハロウィンで使用し始めたのでしょうか？ケルト人は始め収穫祭に「カブ」を使用していました。その後、ヨーロッパからアメリカに移民した人たちによって、10月に収穫量の多い「カボチャ」を代用し始め、日本にキリスト教と共に伝わったとされています。今では、良く見る「カブ」ですが、その当時は珍しい野菜でした。カボチャの提灯、ジャック・オーランタンは怖い顔にくりぬいて火を灯せば、悪霊を追い払う魔除けとして始まりました。

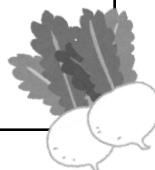
### カボチャの栄養

7~8月に収穫され、3か月貯蔵することで、水分が抜け美味しくなります。βカロテンが多く含まれており、体内でビタミンAに代わり免疫力を高めてくれる効果があります。



### カブの栄養

旬は春モノで3~5月、秋モノで10月~1月です。秋モノは甘み強いのが特徴です。根は淡色野菜で、葉は緑黄色野菜です。ビタミンC・A・Eなど多くのビタミン類が含まれています。



## 旬のものを食べよう！

さんま: DHA や EPA を多く含んでいます。DHA は、脳や目の発達と機能をサポートしてくれる役割があります。



きのこ類: 食物繊維、ミネラル、ビタミンBを多く含んでいます。干しシイタケはうま味成分のグアニル酸を含んでいます。



さつまいも: 食物繊維が豊富で便秘改善効果があります。

梨: 9割が水分ですが、アスパラギン酸を含むため、疲労回復に効果があります。



## 10月の食育



切り取り線



きれいな色ぬりして  
綺麗に色塗りして  
にちまにちょうりせんせい  
日までに調理の先生に  
わた渡すといいいことがあるよ！

くみ

なまえ