

栄養科だより

R8年 10月 No.176



10月31日 ～ハロウィン～



ハロウィンのルーツは、今から約2000年以上前のヨーロッパで1年を「夏」と「冬」で分けて考えていました。

10月31日は「夏の終わり・冬の始まりの日」。

この日には「サウィン祭」というお祭りが開かれ、収穫を祝い、先祖の霊をむかえると同時に、悪霊を追い払う儀式を行っていたのです。夜になると焚き火をし、村の人たちは仮面をつけて行列をしました。

これは「悪霊に取りつかれないように、仲間のふりをする」ためだったとされています。

この「仮装」の風習が、現在のハロウィンのルーツになっています！

<秋の旬の食材>

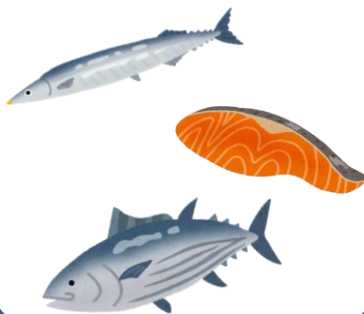
野菜

かぼちゃ・
さつまいも・
きのこ類



魚

さんま・秋鮭・
カツオ



果物

柿・りんご・
栗・ぶどう



秋に旬を迎える野菜は、夏野菜に比べて水分量が少なく、味が濃く甘みが強いのが特徴です。これは、日照時間が短くなる秋に備えて、野菜が栄養を蓄え糖分を多く含むためです。また、ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素も豊富で、免疫力向上や疲労回復、腸内環境の改善に役立ちます！



秋の魚は越冬や産卵に備えて脂を蓄えるため、EPAやDHAなどのオメガ3脂肪酸が豊富で、心血管疾患の予防や脳の健康に効果的です。また、脂がのることで味わいが濃く、食欲の秋にぴったりです！