

栄養科だより ~しろやま食堂~

※栄養科では、入院中も四季の訪れを感じていただけるよう、旬の食材をとり入れた『行事食』や『彩り定食』を提供しています。

令和元年11月発行
発行元 栄養科

◎10月の行事食



<献立>

- ご飯 150g
- キッシュ風オムレツ
- 里芋のマスタード炒め
- 大根サラダ
- かぼちゃプリン

エネルギー:660kcal
塩分:2.4g

◎ポイント

かぼちゃ



- βカロテン…「かぼちゃを食べると風邪をひかない」と言われるのは、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。
- ビタミン類…疲労回復に役立つビタミンB1、コラーゲンを作るのに必要なビタミンC、血行を良くするビタミンEなど各種ビタミンを豊富に含んでいます。

★美味しいかぼちゃを選ぶ時のポイント★

- ・皮の表面にツヤがあるもの
- ・軸が太く乾燥していて、軸の周りがへこんでいるもの
- ・左右対称にキレイな丸の形のもの
- ・カットされているものは、果肉が濃いオレンジ色で種がしっかりと膨らんでいるものを選びましょう！



◎『ハロウィン』とは

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。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来て、悪いことをするとされていたのです。そこで悪霊を追い払う目的で、仮装をしたり魔除けの焚き火を行ったと言われていました。現代では、かぼちゃをくり抜いてランタンを作って飾ったり、子供たちが仮装して近くの家を訪れお菓子をもらったりする楽しいイベントになっています♪

