

2025



日暮れが早くなり、木々が少しずつ色づく季節の到来です。過ごしやすく、食欲が増してくるこの時期に、秋の味覚を楽しみましょう。



ランチサービスの
ホームページと
公式ラインができました!!



ホームページやLineで、
当日のお弁当の写真が
見れます!
ぜひ登録お願いします♡



10月食育カレンダー



○10日 トマトの日

うま味成分のグルタミン酸もたっぷり。トマトはミートソースやシチューなど、様々な料理に使われます。

ト(10)マト(10)という語呂合わせから制定されました。



ハロウィンとは、ヨーロッパ発祥のお祭りでアメリカで流行しました。日本でいうところの、お盆のような行事です。先祖の霊をこの世に迎えるとともに、先祖の霊と一緒にやってきてしまう悪霊を払う意味合いがあります。

ハロウィンでお菓子を配る理由は、「悪霊が悪さをしないで元の世界に帰ってもらう」魔除けの意味が込められていると言われています。お菓子を差し出さなければ悪霊がいたずらして災いが起こる。と恐れられていました。

ハロウィンの本場のアイルランドやアメリカでは、収穫を祝い、野菜や果物を使った伝統料理を楽しみます。

ハロウィンと言えば「かぼちゃ」ですが、かぼちゃを飾るのは、悪霊を追い払う役割と、道に迷った魂の道しるべとなる「ジャック・オー・ランタン」の風習が由来です。

かぼちゃの旬は秋から冬にかけてです。夏に収穫して数か月保管することで、水分が抜け甘みが増すため、秋から冬に出回ります。甘みの他に抗酸化作用のあるβカロテン・ビタミンE、皮膚の粘膜や免疫力を高めるビタミンA、風邪への抵抗力を強めてくれるビタミンCが多く含まれています。寒くて乾燥するこれからの季節に、栄養豊富で美味しいかぼちゃを是非ご家庭でも味わってみてください。

