



かみす食育だより

令和7年10月号(118号)

肉も大事・魚も大事・野菜も大事・みんな大事



©Kamisu city

暑さがようやくやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。「実りの秋」と言われるように、いも、栗、柿など様々なおいしい食べ物が旬を迎える季節です。ぜひ秋の味覚を味わってみましょう！また、新しい事に挑戦したり、イベントに参加したりして、皆さんにとっても「実りある時間」を過ごせると良いですね。



10/31

季節のお話 ハロウィン



ハロウィンは、ヨーロッパ発祥のお祭りです。キリスト教の「諸聖人の日（万聖節）」の前夜祭として親しまれるようになったと言われています。現代では仮装パーティーのようなイメージがあるかもしれませんが、悪霊を追い払うという宗教的な行事が起源になっています。

ハロウィン飾りに欠かせないかぼちゃのランタンは「ジャック・オー・ランタン」と言います。元々はカブだったものが、アメリカに伝わった際にかぼちゃになったそうです。大きなかぼちゃの中身をくりぬいて、自由に表情を彫り、キャンドルを中から灯したら完成！ぜひ、世界に一つのジャック・オー・ランタンを作ってみてください。



旬の食材 かぼちゃ

国産かぼちゃの旬は、夏と冬の2回あり、最も多く収穫される時期は7月～8月頃です。そこから数ヶ月追熟させることで甘みが増すため、秋から冬にかけて美味しくいただくことができます。年間を通じてスーパーで手に入るのは、外国産も多く出回っているからです。

〈栄養〉

からだの中でビタミンAに変化するβ-カロテンが豊富です。ビタミンAは皮膚や粘膜の健康を保ち、細菌などへの抵抗力を高める働きがあります。また、ビタミンCやビタミンE、カリウムなど健康に欠かせない栄養素が多く含まれています。

かぼちゃと クリームチーズの サンドイッチ



【材料(2人分)】

1人分あたり エネルギー 258kcal 塩分 0.7g

かぼちゃ	100g	A	くるみ	3～4粒
(皮や種を除いた分量)			クリームチーズ	15g
玉ねぎ	20g		マヨネーズ	6g
全粒粉食パン	6枚切り2枚		粗挽き黒こしょう	少々

【作り方】

- ①かぼちゃは一口大に切って皿に並べ、ふんわりとラップをして電子レンジで3～4分加熱する。温かいうちにマッシャーなどでつぶす。
- ②玉ねぎは繊維に沿ってできるだけ薄く切り、水に5分程度さらしてから、ペーパータオルなどで水気をよく切る。
- ③くるみは粗めに砕く。
- ④ボウルに①と②、Aを入れて混ぜる。
- ⑤食パンに④を、中心が多めになるよう塗り広げる。半分に切って完成！



かぼちゃの量が多い時は、電子レンジより蒸した方が均一に火が通り、つぶしやすいです。

健康増進課、はさき保健・交流センター