



わ食わ食だより ~10月号~

こんにちは！英彦山病院栄養係です♪

朝晩は少しずつ涼しくなり、秋の訪れを感じる季節となりました。

秋は、おいしい食べ物がたくさん旬を迎える季節です♪

そんな10月の行事食は、秋の味覚をふんだんに使った献立となっています。

今月のわ食わ食だよりでは、秋の味覚についてご紹介します😊

毎日の食事を楽しみながら、元気に秋を過ごしましょう～！

今月の行事食



- ・きのこご飯
- ・さんまの塩焼き
- ・さつまいもの天ぷら
- ・のっぺい汁
- ・マロンケーキ



きのこ



きのこは低カロリー。腸内環境を整えてくれる食物繊維や、カルシウムの吸収を助けて骨を丈夫にするビタミンDが含まれています。きのこに含まれるβ-グルカン、血中のコレステロール値の低下効果があり！

さんま



さんまには、体をつくる元となるたんぱく質が豊富！

また、血液をサラサラにして動脈硬化の予防や、脳の働きを活発にするDHA・EPAも含まれています。

さつまいも



さつまいもには、腸内環境を整えてくれる食物繊維が含まれています。むくみの改善や高血圧予防のあるカリウム、体の調子を整えてくれるビタミンCも含まれています。



10月31日 ハロウィン



HALLOWEEN

ハロウィンとは秋の収穫を祝い、悪霊を払う伝統的なお祭りです。

ハロウィンにかぼちゃを飾るのは、悪霊を追い払う「ジャック・オ・ランタン」という提灯の素材がアメリカに伝わったときにカブからかぼちゃへ変わったためです。ハロウィンにちなんで、31日はかぼちゃのサラダの予定です😊

