

## ～ハロウィンの由来～

昔、ケルト民族の宗教の一つにドルイド教というものがあり、その儀式の一つのサウィン祭が起源といわれています。

サウィン祭とは秋の収穫を祝い、悪霊を追い払う祭りでした。

古代ケルトでは**一年の終わりが10月31日とされていて、**

**この日は日本のお盆のように死者の霊が家族に会いに来るといわれていたのです。**



ただ日本のお盆と違い、精霊や悪霊も一緒に来てしまうと信じられていたのです。そこで悪霊たちを驚かせて追い払うために、仮面をかぶったり、魔除けの焚き火を  
したいしたと言われていました。

そこから今の仮装をする習慣が生まれたというわけです。

ハロウィンと言えば、**かぼちゃ**ですね。

硬い皮をむいて、中身を使って料理をすることが多いのですが、黄色い中身以外にも

**皮にも栄養が含まれている他、実は種の中身も栄養が豊富と言われます。**

**ベータカロテン**は熱に強く、油で炒めると**ビタミンA**となり、栄養価が上がります。

また、活性酸素を無毒化して、発ガンを阻止する働きのある**セレン**や、抗酸化作用のある**フェノール**が多く含まれます。

**セレンは、ビタミンEと一緒に食べることでその効果がアップされます。**

エネルギーは、日本かぼちゃより西洋かぼちゃの方が多く含まれており、約2倍です。

ま  
ち  
な  
か  
タ  
イ  
ム  
ズ

第12号  
9月19日  
号



## 柳宗理デザイン商品交換キャンペーン

只今お買い上げ1,000円ごとに

シール1枚を差し上げております。

シールがたまりますと、お好きなキャンペーン商品を特別価格にてご購入いただけます！

サービスカウンター前に見本がございますので、どうぞご覧下さいませ！



毎月19日は食育の日

今回はお題は自由です！皆さん、思い思いのお弁当を作ってくれました！どれも力作揃いです！

チェックー 佐藤さん渾身の作品  
秋満載のお弁当です(^\_^)v 稗粟に見立てたのはそうめんをつくねと一緒に揚げたものです(^\_^)♪ にんじんの犬の下にはさつまいものサラダが隠れています！



秋刀魚のスパゲッティも彩り鮮やかでとっても美味しそうですね~(^v^)

鶏ムネ肉はポテトチップスを衣につけてあげました(^v^)カリカリ感が素敵でした！

チェックー 益子千一渾身の作品  
こちらも秋らしく栗ごはん弁当です(^0^)/ イカ唐揚げを千リソースで炒めたおかずも美味しそーです！



生栗からの仕上げだそうです！やっぱり美味しさが違うそうですよ

齋藤家の玉子焼き。"安心して下さい！入ってますよ(^0^)/"

田子森店長渾身の作品  
ふれ愛交差点メニューでまとめました(^v^)メインは中華麺のサラspa風です。旬の秋刀魚はトマト煮に(^\_^)♪ ちょっとワインの風味が強かったです…(^\_^)



鮮魚部 齋藤さん渾身の作品  
おにぎりもカップに入っているかわいらしいお弁当ですね(^\_^)♪ お魚屋さんらしく秋刀魚のつくねを焼売の皮で揚げたおかずも美味しそーですね~(^0^)/



毎月19日は食育の日

今回もふれ愛交差点で紹介されているメニューを1品、入れてもらいました。どれも力作揃いです

惣菜 三浦千一 渾身の作品  
ザ・男前弁当 豚肉の生姜焼き弁当です。ダイナミックに豚肉の生姜焼きをオンしました。ボリューム感満載ですね～(〇)／



大根おろしがかかっているのはとん天です(〇)美味しそうですね～!

おかずは白身魚のフライです(〇)肉味噌おにぎりにぴったりですね!

レジ 細谷さん 渾身の作品  
秋を感じさせる栗ごはん弁当です(〇)栗は生からむいて味付けしました。炊き込みご飯も美味しそうですね～(〇)／



おかずは大きなコロッケです(〇)1個は入りきれなくて半分に。スゴイっ!

惣菜部 関根さん 渾身の作品  
こちらはチョーシンプルにおむすび弁当です(〇)海苔の巻き方が可愛らしいですね! 具材は肉味噌、塩は梅塩だそうです(〇)次はいまはやりのオイルにぎりこと、オイにぎりに挑戦して下さい(〇)／



～お知らせ～

スタッフによるお弁当作りは今回でちょうど1年になります。お弁当作りの大変さや楽しさを実感できた1年でした。お弁当作りの企画は今回で一旦終了させて頂きます。次回からはまた別の企画を皆様にお届けしたいと思います。お楽しみに～!

