






みなさんこんにちは。
宇部リハビリテーション病院 栄養科です。
今回はハロウィンに行事食を提供しましたので
ご報告いたします。



メニュー

-  ご飯
-  ハンバーグ
-  ブロッコリーの
ドレッシング和え
-  かぼちゃプリン 



HALLOWEEN

なぜハロウィンではかぼちゃを飾るのか？

ハロウィンでは、かぼちゃで作成された「ジャック・オ・ランタン」が魔除けのために飾られます。元々ヨーロッパでは、かぶで作られていましたが、ハロウィンがアメリカで広まった際に、当時のアメリカではかぶを食べる習慣があまりなく生産量が少なかったです。そのため、生産量も多くハロウィンの時期が収穫時期とかさなる「かぼちゃ」が一般的になりました。

かぼちゃには、**三大抗酸化ビタミン**と呼ばれる**ビタミンA・C・E**が多く含まれており、**免疫力向上**や**老化予防**、**美肌効果**もあります。飾るだけではなく、**栄養たっぷりのかぼちゃを堪能**しましょう！

患者様・利用者様のお食事や栄養に関するご相談についての問い合わせがありましたらお気軽に管理栄養士までお声がけください。

今後も活動報告では、行事食や栄養科の取り組みについてご紹介します♪

また、一緒に働いてくださる調理員さんを募集中です◎詳細はハロワークの求人表をご覧ください。

