



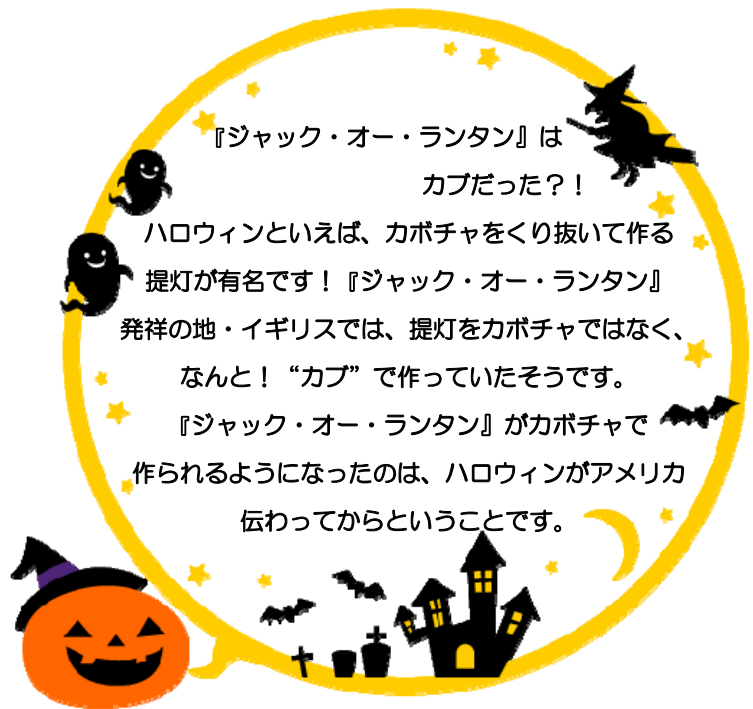
めぐみっこ通信 No.58

H28.10.26 発行

少しずつ吹く風が冷たくなってきました。つい先日行われた運動会では、真夏のような暑さを感じましたが、朝晩は上着やマフラーが欲しくなるほどひんやりとした気温の日も増えました。衣服の調節が中々むずかしい季節ですが、手洗い、うがいの風邪予防をして、元気に乗りきりましょう。

10月31日(月)は『ハロウィン』です。日本で知られるようになったのも、ここ数年のことです。日本のハロウィンと言えば、“仮装”や“パーティー”のイメージが強いと思います。

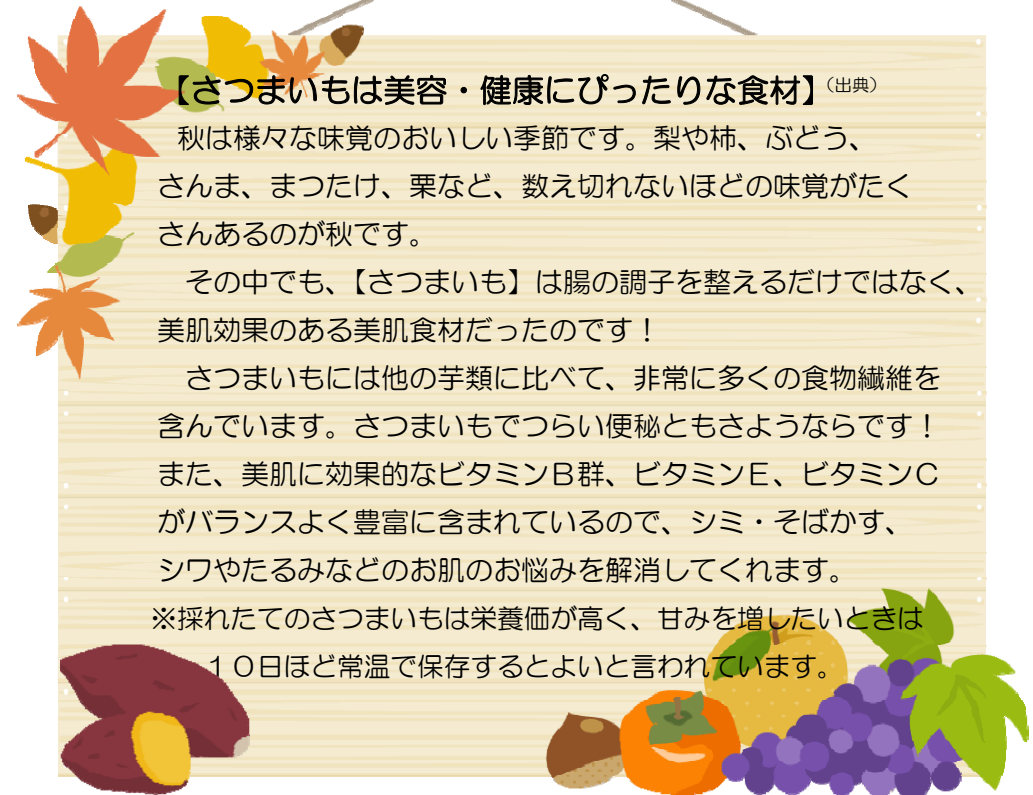
ハロウィンの起源は古代ケルト人の【秋の収穫感謝祭】であると言われていいます。10月31日の夜は悪霊が来て作物を荒らすと信じられていました。そこから秋の収穫を祝い、同時に悪霊を追い払う祭りが行われるようになりました。



『ジャック・オー・ランタン』はカブだった？！

ハロウィンといえば、カボチャをくり抜いて作る提灯が有名です！『ジャック・オー・ランタン』発祥の地・イギリスでは、提灯をカボチャではなく、なんと！“カブ”で作っていたそうです。

『ジャック・オー・ランタン』がカボチャで作られるようになったのは、ハロウィンがアメリカ伝わってからということです。



【さつまいもは美容・健康にぴったりの食材】(出典)

秋は様々な味覚のおいしい季節です。梨や柿、ぶどう、さんま、まつたけ、栗など、数え切れないほどの味覚がたくさんあるのが秋です。

その中でも、【さつまいも】は腸の調子を整えるだけでなく、美肌効果のある美肌食材だったのです！

さつまいもには他の芋類に比べて、非常に多くの食物繊維を含んでいます。さつまいもでつらい便秘ともさようならです！また、美肌に効果的なビタミンB群、ビタミンE、ビタミンCがバランスよく豊富に含まれているので、シミ・そばかす、シワやたるみなどのお肌のお悩みを解消してくれます。

※採れたてのさつまいもは栄養価が高く、甘みを増したいときは10日ほど常温で保存するとよいと言われています。

(出典：美肌×レシピ 「さつまいもの美容と栄養の関係」)

【さといものごまみそ煮】 (4人分)

材料		作り方
さといも	中 5個	<ol style="list-style-type: none"> 1. 里芋は、洗って泥を落として皮をむく。 2. 一口大に切ったら食塩でゆめいを取って洗う。 3. 鍋に2カップの出し汁か水を入れ里芋を入れて煮る。 4. 里芋にフォークを刺して火が通っているか確認しスーッと通ったらみそを溶き入れ最後にすりごまを入れて軽く混ぜたら出来上がり
すりごま	大さじ 2	
みそ	大さじ 3	
だし汁(水)	2カップ	



