Happy Halloween

栄養だより

2026年10月
第１８０号
発行　万寿苑栄養課

仮装を楽しむ一大イベントといわれるハロウィン。最近では日本でも秋を象徴する行事として定着しつつあり、今年は万寿苑まつりでも開催されます！

ハロウィンのトリビア

ハロウィンの起源は、2000 年以上も前からあり、古代アイルランドの「サウィン祭」と呼ばれる行事が由来です。この日は秋の収穫を祝うとともに、霊界と現世の境界が最も近づくとされ、死者の霊や悪霊が現れると信じられていました。
こうした霊的な存在から身を守る為、仮装をして悪霊を威嚇し、追い払おうとしたのです。

ハロウィンはなぜかぼちゃなのでしょうか？

ハロウィンには「ジャック・オー・ランタン」と呼ばれる、カボチャを用いて作られたランタンをよく見かけますね。このランタンは一説には、ある物語に由来すると言われています。

その物語のあらすじは・・・

悪事ばかり働いていたジャックという男が、生前自分の魂を狙った悪魔と「死んでも、地獄に落とさない」という契約を結びます。ジャックは死後、生前の行いから天国へ行くことはできず、悪魔との契約のせいで地獄に行くこともできません。行き場を失ったジャックはくり抜いたカブの中に火を灯し、今も彷徨い続けているという物語です。

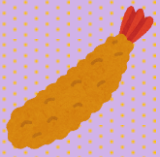
物語に登場したのはカブですが、カボチャで定着しているのかというと、ハロウィンがアイルランド移民によってアメリカに伝わったとき、アメリカではカブよりカボチャの方が入手しやすかったことが一説にあります。



カブのランタンは画像を調べると結構ホラーテイストです！
興味のある方はぜひ調べてみて下さい～トリックオアトリート

10月のピックアップメニュー！



				2 NEW いも煮	3 ジャージャー麺	
4 ポトフ		6 和風きのこスパゲティ	7 さつまいも ご飯			
11 バームクーヘン				15 きつねうどん		
		20 NEW ムサカ（ナス入りグラタン）		22 エビフライと白身魚フライ		
25 万寿苑祭り		27 のりあげくん	28 きのこあんかけ蕎麦			31 ハロウィンメニュー