令和7年10月号



合食だより

暑さもだんだんと和らぎ、秋晴れの過ごしやすい日が増えてきました。

夏の炎暑で減退していた食欲が秋に入り回復することを、秋渇き(あきがわき)といいます。 実りの秋、食欲の秋といわれるように、秋には美味しい旬の食材がたくさんあります。

季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、規則正しい生活で体調も整えていきましょう!







毎年秋になると新米が出荷され、お米が一番美味しい季節を迎えます。

弊社のお弁当には、契約農家さんから厳選して仕入れたひとめぼれを使用しています。 さらに、とぎ汁が少なく環境にも優しい無洗米を採用しています。

そして、お米屋さんが精米をする際にぬかの匂いが残らないよう丁寧に処理を行い、

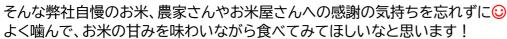
食感を損なわないよう小粒や割れた米粒を取り除いています。

農家さんが心を込めて育て、お米屋さんが丁寧に処理をして、

よりおいしく食べられる状態に整えてから出荷されています。



白くてツヤがあり、モチモチ!甘みがあって、冷めても美味しい!





【10月の食材予定産地】

《野菜》 かぼちゃ(北海道) さつまいも(茨城) えのき(新潟) しめじ(新潟) まいたけ(新潟) しいたけ(山形) キャベツ(群馬) 大根(北海道) 白菜(長野) ブロッコリー(北海道) りんご(山形・青森)

《肉類》 鶏肉(日本・ブラジル) 豚肉(日本・デンマーク)

《肉類》 牛肉(オーストラリア・アメリカ)

《米》 ひとめぼれ(宮城県・山形県)







ハロウィンとは、古代ケルト人が起源の行事で、

秋の収穫を祝い、悪霊を追い払うという意味合いがあります。 子供たちが仮装をして《トリック・オア・トリート》と言いながら お菓子を貰う風習が有名です。

トリック・オア・トリートは、お菓子をくれないとイタズラするぞ! という意味で、悪霊を追い払うための儀式の名残と 言われています。お菓子をあげることで悪霊を鎮め、 災いを避けると考えられていました。













★ハロウィンかまぼこ ★エビフリッター ★青菜お浸し

★ひじきごはん ★みかん缶



ハロウィンといえば、かぼちゃ!

かぼちゃには、ビタミンC、ビタミンE、 β カロテン、カリウムなどの栄養素が含まれています。 βカロテンは体内でビタミンAに変換され、免疫細胞の働きを活発にさせます。

ビタミンC、ビタミンEのふたつのビタミンと、βカロテンの相乗効果で

体の免疫力が向上するので、風邪の予防にもなります。

寒くなってくると体調を崩しやすいので、かぼちゃを食べて免疫力をアップさせましょう!



ハロウィンの日のお弁当には かぼちゃを使ったハンバーグが入っていますよ♪ お楽しみに!!

食育フードシステム東北株式会社

〒989-3125

宮城県仙台市青葉区下愛子字観音堂28 TEL 022-391-8666(代) FAX 022-391-8667 メールアドレス shokuiku@sfs-tohoku.com



