



四季だより 秋

季節ごとに、四季だよりの作成なども行っている。
旬の食材の話や季節行事の話盛り込み、よりお食事に興味を持って頂けるよう食堂などに掲示している。

夏の太陽をたっぷり浴びた野菜や果物は秋に収穫の時期を迎えます。
おいしい旬の食材を食べて免疫力を高め、丈夫な体作りをしましょう。今回は秋の行事食を取り上げました。

秋の行事食

敬老の日（9月16日）

多年にわたり社会につくしてきた高齢者を敬う日です。
お祝い御膳で健康と長寿を願います。



体育の日（10月14日）

東京オリンピック開催を記念し、
スポーツに親しみ、健康な心身を培う日として
制定されました。



十五夜（9月19日）

秋の収穫と豊作を願い、
満月の姿を模したお月見団子を
食べる習慣があります。



ハロウィン（10月31日）

秋の収穫を祝い、先祖を偲ぶ行事で、
かぼちゃの提灯を玄関などに飾ります。
それにちなみ、かぼちゃデザートを取り入れます。

秋分の日（9月23日）

あずきの粒を秋に咲く
萩の花に見立てた「おはぎ」を
食べる習慣があります。



文化の日（11月3日）

日本国憲法が公布された日で、自由と
平和を愛し、文化をすすめる日と
されています。



☆食品の特徴を理解していろいろな食材を組み合わせ、バランスのよい食事をする事が大切です。

(株)アスモフードサービス

