

10月号

毎月19日は食育の日！！



食育だより



10月31日はハロウィン！！

ハロウィンの由来



ハロウィンは、古代アイルランドに住んでいたケルト人のお祭りが起源だといわれています。

古代ケルトでは、11月1日が新年であるとされ、大晦日にあたる10月31日の夜には先祖の霊が家族に会いに帰ってくると信じられていました。しかし、その際に悪い霊も一緒にやってくるのではないかと考えられ、秋の収穫を祝うとともに、悪い霊を追い払う宗教的な意味合いのお祭りが行われていました。

それが、時代とともにカトリック系の民族がこのお祭りをキリスト教にも取り入れ、現在のハロウィンの行事として残っていきました。カトリック教では、11月1日に祝われる「諸聖人の日（万聖節）」と言われ、日本のお盆のようにお墓参りをしたり、亡くなった人に祈りを捧げたりする日の前夜に行われるお祭りとして知られています。

なぜカボチャ??



古代ケルト人は、カブをくりぬいた物に火を灯し、一年の終わりにやってくると考えられていた悪霊や魔物を追い払っていました。しかし、ケルト人がアメリカに移住した際、当時のアメリカではカブがほとんど作られていなかった為、生産量が多くて加工しやすいカボチャを使うようになりました。その為アメリカではハロウィン＝カボチャという考えが定着し、他の国にも「ハロウィンはカボチャを飾るもの」という考え方が広まりました。

どうして仮装するの??

一年の終わりである10月31日には、死者の霊の他にも悪魔や魔女たちもこの世にやってくると考えられていました。そこで、悪霊たちから身を守ろうと悪魔や魔女の仲間のふりをするために仮装をしたのが始まりだといわれています。また、この世の人間の怖い姿を見て驚き、悪霊や魔物が逃げてしまうからという説もあります。



世界のハロウィン料理

ハロウィンにどのようなものが食べられているのかをご紹介します！

アイルランド



コルカノン



潰したじゃがいもにキャベツ、ベーコンを合わせ、ミルクを加えてバターや塩で味付けしたアイルランドのハロウィン伝統料理です。

ボクスティ



すりおろしたじゃがいもと、粗く潰したじゃがいもを混ぜ合わせ、たっぷりのバターで焼いた料理。じゃがいものモチモチした食感が特徴です。

バームブラック



バームは「イーストを使ったパン」、ブラックは「斑点」という意味。紅茶に浸して柔らかくしたドライフルーツと、シナモンやナツメグなどのスパイスが入っているのが特徴です。

アメリカ



パンプキンパイ



アメリカのハロウィン定番料理です。ハロウィンにカボチャが食べられるようになったのはハロウィンがアメリカに伝わってからだといわれています。

トフィーアップル



キャラメルでりんごを包み、その上からマシュマロやチョコレート、ナッツなどをトッピングしたものです。

イギリス



シェパースパイ



マッシュポテトをパイ皮に見立て、ローストビーフや野菜などの具材を入れてオープンで焼いた、イギリスのハロウィン定番料理です。