

スキップ

秋号

令和4年10月

ママの場所 楠原 奈緒

駒場 千尋

山田 麻衣

イベントのご案内

- 10/25(火) ママの場所 ハロウィンイベント
- 11/15(火)&11/18(金)
ママの場所&ベビースイミング合同イベント「ママトーク!!」
- 12/9(金) ママの場所 クリスマスイベント

ママの場所の休館日(年内)

10/31(月)・11/29(火)
第5週のため休館

※スイミング休館期間中もママの場所は通常通り営業しております

新しい先生をご紹介します!

9月よりママの場所スタッフとなりました
山田 麻衣(やまだ まい)と申します。

幼少期より、卓球の競技を続けており、様々な人と人との
出会いを大切に参りました。

中学・高等学校の体育の教員免許取得後、教育施設などでの
卓球指導経験を生かし、お子様の安全第一、お母様方の
安心、そして楽しい!をたくさん届けられますよう、
精一杯取り組んでいきたいと思っております。
これからどうぞ宜しくお願いいたします。

ハロウィンって何の日?

ハロウィンの起源は、古代ケルト人が行っていた秋
の収穫祭や悪魔祓いの儀式で、アイルランドやスコ
ットランドから始まったといわれています。

ケルト人たちは11月1日を新年としていました。そし
て大晦日にあたる10月31日には、死者の魂が家族
に会いに来ると考えられており、この時悪霊も一緒に
来ると信じられていました。悪霊は子供をさらったり家
畜や農作物に悪さをするということで悪霊を驚かせ、
追い払うために、仮面をかぶったり、魔よけのたき火
をしたそうです。

それがやがてアメリカに伝わり、おばけや魔女の格好
をして、子供たちが「trick or treat(お菓子をくれなきや
いたずらしちゃうぞ)」と言葉を唱え、お菓子をもらう風
習ができました。仮装やお菓子をを用意して、ぜひ親子
で楽しんでみてください!

かぼちゃのお話

ハロウィンを象徴する食材である“かぼちゃ”
には、体の酸化を防いだり、免疫力を上げる効能
がある「β-カロテン」、「ビタミンC」、「ビタミ
ンE」や、体内の不要なナトリウムを排出する
「カリウム」など、様々な栄養素が豊富に含まれ
ています。

調理前のかぼちゃの皮は硬いですが、皮にも豊
富な栄養が含まれています。そのため、調理をす
る際は皮をむかず、皮まで柔らかくなるようにし
っかり加熱して摂るのがおすすめです。また、
「β-カロテン」や「ビタミンE」は、油と一緒に
摂ることで吸収率が高まるため、油と一緒に
摂ることもおすすめです。

しっかりと栄養を摂りながらも、ハロウィンを
楽しみましょう!!

簡単! パンプキンチーズケーキ

材料:4人分(15cmの丸型)
クリームチーズ.....100g
冷凍カボチャ.....100g
バニラアイス...1個(140mlくらい)
砂糖.....大さじ1
薄力粉.....大さじ1

〈作り方〉

- ①冷凍カボチャ、クリームチーズ、バニラアイスは
常温に出して柔らかくしておく。またはレンジで
温めて柔らかくする。
オーブンは170度の予熱しておく。
- ②クリームチーズ→砂糖、アイスクリーム
→かぼちゃ→薄力粉の順にボウルに加え、
泡立て器で都度しっかり混ぜ合わせる。
- ③型に流して、170度で30分~40分ほど焼く。



〈1人あたりの栄養成分(1/8カット)〉
エネルギー・・・101kcal
カルシウム・・・29mg
ビタミンC・・・4mg
β-カロテン・・・460μg