



ハロウィンは、秋の収穫をお祝いし、先祖の霊をお迎えするとともに悪霊を追い払うという、ヨーロッパのお祭りから生まれた行事です。悪い霊から身を守るために、「ジャック・オ・ランタン（おばけかぼちゃ）」を作り、仮面をつけて仮装するようになったそうです。今日は、ハロウィンにちなんで、かぼちゃプリンを作りました。

料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…\*



かぼちゃプリン\*○★

ぎゅうにゅう  
牛乳○

スパゲティ  
ナポリタン★○\*

ツナマヨ  
大根サラダ\*○★