2026年 10月 わが家の暮らしカレンダー

ITOKU

ポイントサービスの内容は
店舗・地区によって異なります。

月	火	水	木	金	土	日
28	29	30	1 仏滅 コーヒーの日	2 大安 豆腐の日	3 赤口 いとくドリームカード ポイント3倍デー	4 先勝 いとくドリームカード ポイント3倍デー イワシの日
5 友引	6 先負	7 仏滅 いとくドリームカード ポイント3倍デー	8 大安	9 赤口	10 先勝 いとくドリームカード ポイント3倍デー まぐろの日/トマトの日/お好み焼きの日	11 先負 いとくドリームカード ポイント3倍デー
12 仏滅 スポーツの日	13 大安 さつまいもの日	14 赤口 いとくドリームカード ポイント3倍デー	15 先勝 きのこの日	16 友引	17 先負 いとくドリームカード ポイント3倍デー	18 仏滅 いとくドリームカード ポイント3倍デー
19 大安 いかの塩辛の日	20 赤口	21 先勝 いとくドリームカード ポイント3倍デー	22 友引	23 先負	24 仏滅 いとくドリームカード ポイント3倍デー	25 大安 いとくドリームカード ポイント3倍デー 世界パスタデー
26 赤口 柿の日	27 先勝	28 友引 いとくドリームカード ポイント3倍デー	29 先負	30 仏滅 たまごかけごはんの日	31 大安 いとくドリームカード ポイント3倍デー ハロウィン	

ヘルシー通信

今月の食育コラム ハロウィン

今年のハロウィンは1日中おいしく楽しもう♪

10月の一大イベント「ハロウィン」は、もともと秋の収穫を祝い、悪霊を追い払うヨーロッパ発祥のお祭り。かぼちゃの「ジャック・オー・ランタン」にも魔除けの意味があるんですよ。今年のハロウィンは土曜日です。今回は、1日通してハロウィンを楽しむコツと栄養の秘密をご紹介します！

おやつで楽しむハロウィン

ハロウィンといえばお菓子ですが、育ち盛りの子どもにとって「間食（おやつ）」は、3度の食事で摂りきれない栄養を補う大切な「第4の食事（補食）」です。かぼちゃやさつまいもなど、旬の野菜を使った自然な甘みのおやつなら、ビタミンや食物繊維も補給できて、この時期のカラダを優しくサポートしてくれますよ！

夜も楽しむハロウィン

家族みんなでワイワイ楽しむディナータイム！
旬のかぼちゃをメイン料理に取り入れれば、見た目も華やかで野菜も取り入れられるパーティーメニューに早変わりします。

〈デコレーションのプチポイント〉

- **チーズや海苔で顔作り**
  乗せるだけで手軽に
  カルシウムなどの栄養もプラス！
- **ケチャップでお絵描き**
  いつものおかずがサッと
  ハロウィン仕様に♪

今月の旬の食材紹介

かぼちゃ

かぼちゃのおいしい見分け方や保存方法をご紹介します！

かぼちゃの選び方

【丸ごと】皮にツヤがあって硬く、また、しっかりと重みがあり、ヘタがコルクのように枯れて乾いているものがおすすめです。
【カット】果肉が鮮やかな色で、種がぎっしり詰まっているものがおすすめです。

かぼちゃの保存の仕方

【丸ごと】冷暗所で保管します。冷やし過ぎると腐りやすくなるので注意しましょう。
【カット】種やワタを取り除き、ラップで包んで保存袋に入れて野菜室で保管します。

◀おすすめレシピもご紹介！▶

詳しく知りたい方はこちらから▶