



ぬけけ 一抜け毛のお話一

抜け毛は髪の毛の寿命による自然現象ですが、抜け過ぎは少し心配。髪の毛はケラチンというたんぱく質でできています。良質のたんぱく質とともに各種ビタミンの補給が必要です。玄米や麦ご飯、そば、脂肪の少ない肉や魚、レバー、ウナギ、卵、チーズ、かぼちゃや人参、青菜などの野菜や豆類、昆布やワカメなどの海藻類、果物、ゴマやアーモンドなどのナッツ類をバランスよくとりましょう。お酒の飲み過ぎ、タバコは抜け毛の大敵です。過労やストレスも抜け毛を悪化させる原因です。日頃から頭皮を清潔にして毛穴が皮脂で詰まらないようこころがけ、頭皮を軽くマッサージして血行を良くするのも抜け毛予防によいでしょう。

10月の予定

8日(火)神無月御膳

ちらし寿司、西京焼き、煮合わせ、赤だし、梨

13日(日)秋祭り(だんじり)

うどん提供

16日(水)誕生会

生姜ご飯、刺身、炊き合せ、酢の物、茶わん蒸し、ケーキ

25日(金)世界の料理(韓国)

ビビンバ、千奇ミ、スープ、杏仁豆腐

31日(木)ハロウィン

手作りコロッケ、あんかけ豆腐、オニオンスープ、かぼちゃババロア

Halloween

ハロウィンとは？

キリスト教の祈りを捧げる「万聖節」^{ばんせいせつ}の前夜祭として行われるお祭りです。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お祭りで、日本でいえばお盆にあたる行事になります。現在は10月31日が定着していますが、正確な期間は10/31～11/2。先祖の霊が家族に会いに戻ってくるとともに、悪霊も一緒にやってきて作物に悪影響を与えたり、子供をさらったりするとされており、悪霊を追い払うために、仮装したり、魔よけのたき火を行ったと言われていました。



9月の行事



重陽の節句



〈スイーツバイキング〉
モンブラン・生チョコ
イチゴショート
たい焼き・南瓜まんじゅう



たこ焼き

