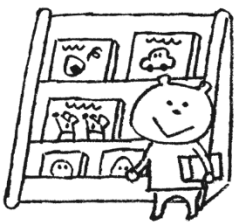
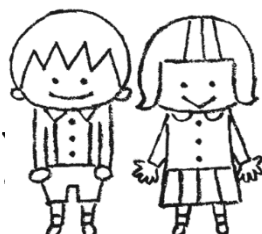




### 衣替え

暑さも落ち着き、朝晩はすっかり涼しくなりました。10月1日は「衣替えの日」。半そでから長そでに変身します。周りに目を向けてみると、中学生・高校生や警察官の制服など、いろいろなところで衣替えをしています。登降所時や家族で出かけたときなど、観察してみるのもいいですね。



### 読書週間

10月27日～11月9日は「読書週間」で、27日は「文字・活字文化の日」です。親子で読みたい絵本を選んだり、本にふれる機会をつくったりしてみましょ。図書館や本屋さんに出かけ、たくさんの本を見ることで、本に興味を持つきっかけになるといいですね。

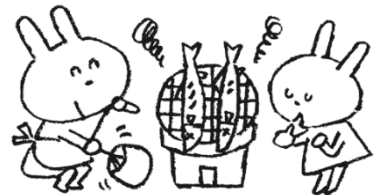


### 《親子でコンサート》

『親子でコンサート』を開催します。  
 日時:平成29年12月8日(金) 10:00~11:30  
 定員:40名(先着)  
 参加費:無料  
 詳細は次号で!!



**魚がおいしい** 10月4日は、「イワシの日」です。かつて大阪湾ではイワシが大量に捕れたことから、海の恵みに感謝する日として1985年に定められました。イワシはDHAやカルシウム、タンパク質など、栄養が豊富です。また、サンマも秋になると脂が乗って、とてもおいしい魚です。おいしい魚をたくさん食べて、元気に遊みましょう。



### キノコを食べよう!

キノコがおいしい季節です。シイタケ・シメジ・エリンギ・エノキ・マイタケ・マツタケなど、種類がたくさんありますが、どれも食物繊維が豊富で、ビタミンB類・D類やミネラル、種類によってはカリウムも多く、塩分の過剰摂取を抑えて、便秘や生活習慣病予防にもなります。低カロリーで栄養たっぷり、焼いてもいためても煮てもおいしいですね。

