

少しずつ暑さがおさまって、朝や夕方は涼しくなってきて、だんだんと秋らしくなってきました。過ごしやすい季節ですが、一日の中で気温の変化が大きいので体調をくずしやすいです。普段から早く寝たり、しっかり栄養をとったりして、体調を整えておくといいですね。

旬の食べ物を味わおう！

てんき きも す あき た もの
天気もよく、気持ちよく過ごせる秋になると、食べ物が
いちだん かん しょくよく あき
一段とおいしく感じられますね。「食欲の秋」がやってきま
した! 秋が旬(=一番おいしい時期)の物を食べて、「実
りの秋」を楽しみましょう。
あき たの
秋の野菜は、夏野菜よりも水分が少ないので、味が濃
く、甘みも強いのが特徴です。また、秋の魚は、産卵前で
さむ ふゆ む えいよう と
寒い冬に向けて、栄養をたっぷり摂りましょう。



かぜ・インフルエンザの対策をしよう！

中秋～晩秋にかけて注意したいのが、かぜやインフルエンザなどの感染症です。急に寒くなったり、暑さがぶり返したりする時期なので体調管理に気をつけてください。10月に入った段階で、急にインフルエンザの患者が増える年もあります。さらに、冬になると、ノロウイルスなどによる胃腸炎も増えてきます。学校や地域で流行している感染症情報にも注意して、手洗いや消毒などの対策をお願いします。

