

平成 30 年度 すこやかメールマガジン 第 617 号【秋バテ】10 月 25 日配信

最近聞くのは、夏バテではなくて「秋バテ」。

暑い夏を乗り切り、秋が深まって過ごしやすくなった頃、何だか体が不調を訴える。だるい、頭が痛い、よく眠れないといったもの。どうやら、頑張ってきた夏の疲れが出るようです。確かに、今の時期は、晴れると日中は気温が上がり、日暮れとともに急に冷え込みます。寒暖差が激しく、それが体に負担となり、いわゆる「秋バテ」の症状となるようです。みなさんやご家族は、大丈夫でしょうか？バテてはいませんか？

ちなみに、私は、元気です(*^_^*)

それは、「すこやかメルマガ」第 613 号【真心】に対し、読者の方から、「楽しい情報がありました。今後期待していますので、ケッパッてください（笑）」という温かいお声をいただいたからです。また、第 615 号【ママの手】でご紹介させていただいた、東京ハイジの「ちやほやおててさま」を、花巻市内の子育て支援センターに来ていた親子のみなさんと、一緒に歌うことができ、ほっこりとした気持ちになれたからです。

このように、「すこやかメルマガ」を通して、皆様から元気をいただけていることに感謝しています。とは言え、やはり「食欲の秋」だから元気！ということもあります。りんご、サンマ、新そば、椎茸・・・など、旬の食べ物が美味しいので、夏に比べたら断然食欲があります。

ところで、表紙が「肉じゃが」という学習帳が、発売されたことをご存知ですか？

「ジャポニカ学習帳」などで知られる文具メーカーのショウワノート株式会社が、和食の素晴らしさを紹介するノートとして「和食学習帳」を発売しました。これは、ジャポニカ学習帳の和食版で、読み物ページとして和食の素晴らしさを 6 ページにわたって紹介しています。「ジャポニカ学習帳」と言えば、1970 年に発売以来、累計販売数は 12 億冊以上。世界に生息するチョウやカブトムシなどの昆虫が表紙にプリントされたものが記憶にある人も多いと思います。ところが、昆虫が苦手だとする子どもや保護者、教師からの意見が寄せられ、昆虫の表紙は 2012 年に姿を消しました。

しかし、先月、「和食」のよさが書かれたノートが誕生！どのようなことが書かれてあるのか、気になります。・・・とは言え、私が子どもなら、表紙の「肉じゃが」を見る度に、お腹が鳴ってしまいそうですけどね(>_<)

さて、今日は満月です。秋の月は、ため息が出るほど綺麗ですよ。月を愛でながら「秋

バテ」しないように、旬の食べ物を親子で美味しくいただきたいですね。【A】

○メルマガで取り上げて欲しい内容やご感想など、下記アドレスにお寄せいただければ嬉しく思います。(アドレス登録又は配信停止もこちらからどうぞ(^_^))

mailto:kosodatem@pref.iwate.jp

○メルマガのバックナンバーを当センターHPで閲覧することができます。

アドレスはこちら

「まなびネットいわて」(<http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/>) > 「発行物・刊行物」
> すこやかメルマガ

これからも、どうぞよろしく申し上げます(^_^)/

【発行】

岩手県立生涯学習推進センター

025-0301 花巻市北湯口 2-82-13

TEL 0198-27-4555

URL:<http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/> 「まなびネットいわて」で検索