

<秋だより>



♪まっかだな まっかだな～♪
♪あれまつむしが ないている～♪



この歌をつい口ずさんでしまう季節

な・ん・と

10月、神無月も後半になってきました

そろそろ紅葉の季節です

葉が赤や黄色に変わり、すっきりと晴れた秋晴れの日であれば、

とてもすてきな景色が見れると思います

日々寒くなりますが、ポカポカ陽気の日、

プチもみじがりにレッツゴー！！

気分転換も兼ねて、秋探し（いちょう・もみじなど）に行きたいですね

10月は外食などの外出も、企画してます

楽しみにしててください



また、秋と言えば、何と言ってもやっぱり食欲の秋です

かき・くり・まつたけ・さんまなど

季節のものをしっかり食べてパワーアップ！！

寒さに負けずに、元気に過ごしましょう・・・



～ミニミニおまけコーナー～

柿が色づいているのを見ると、「あ～秋が深まって来たんだな」と実感します

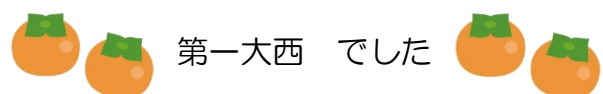
季節を感じる果物♪の1つです

柿のなつかしいような優しい甘さは、食べるとホッコリとした気分になれます

よ

柿は果物類の中でも、栄養価が高いです

風邪予防にもなりますので、是非召し上がってみてくださいね



第一大西 でした