



# パレットだより



高く澄んだ空にさわやかな秋風、外に出るのが心地よい季節になりました。

10月15日は「世界手洗いの日」です。「手洗い」は誰もがすぐに出来る衛生の取り組みで、正しい手洗い習慣をつけることは、いろいろな病気から「自分を守ること」に繋がります。《手のひら》《爪》《親指の付け根》《手の甲》《指と指の間》そして忘れがちな《手首》をしっかりと洗い、健康を守りましょうね。ちなみに、すべての部位をしっかりと洗うには約 20 秒かかると言われてい

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
9	10	11	12	13	14
16	17	18	19	20	21
23	24	25	26	27	28 
30	31				

「南瓜・柿・秋刀魚・葡萄・茄子・薩摩芋」の共通点は？(すべて読めるかな?)

正解は、秋が旬の食材です。日本には四季があり、季節とともに美味しい食材は変化していきます。日本人は、それを上手に食べることで、体のバランスを整え、健康を保ってきました。

旬の食材には、次のような3つのメリットがあります。

- ①旬でない時期より栄養価が高い
- ②味が濃くて美味しい
- ③鮮度がよく、価格も安い



せっかく日本に住んでいるのですから、旬の食材を思う存分楽しみましょう。

## 今月の活動

28日(土)はハロウィンパーティを行います。仮装も可能ですので、みんなで楽しみましょう!



## 9月のパレット



まだまだ暑い日が続きましたが、お出掛けだけでなく、秋祭りでお祭りを堪能したり、消防署での防災訓練で救急車のしくみや消火器の使い方を学んだり楽しい行事が盛りだくさんとなりました。

畑の野菜も夏野菜から秋の野菜へと移り変わり、ピーマンやナスが豊作だったのでお味噌汁や炒め物にして、みんなで美味しくいただきました。



HP とインスタグラムは

こちらから↓



HOUDEIPALLETTE



パレットHP

令和 5年 10月 1日 発行  
株式会社相坂屋  
放課後等デイサービス パレット  
青森県十和田市東十一番町2-17  
0176-51-3121

