

9月 ちゅうりっぷ子育て支援センター



日	月	火	水	木	金	土
1 	2 休館日	3 午前休館	4	5	6	7
8 	9	10 休館日	11	12	13	14
15 	16 敬老の日	17 	18	19 子育て相談日 (午前中)	20	21
22 	23 秋分の日	24	25	26	27 	28
29 	30 身体計測					

敬老の日にむけて 4日~13日
おじいちゃん、おばあちゃんへ
手形 はがき作り

広報には12日となっていますが、
都合により10日(火)に変更となりました。

今食べよう~ 秋のおすすめ食材!



まだまだ暑い日が続きますが、暦の上ではもうすっかり秋ですね。秋分(9/23頃~)を境に日照時間が徐々に短くなっていきます。季節の変わり目に、漢方でいう薬膳食材を食べて体も心も整えていきましょう!

秋の臓と言われる肺

→ 乾燥、冷えに弱い
気温差や温度の低下に注意が必要

【別名 悲しみの臓器とも?!】 → 肺に負担がかかると気の巡りが悪くなり
気分が落ち込むなどの症状が...

その症状を防いでくれる食材とは?

【秋鮭】

体を温め
夏に消耗した体力を回復



《しそ》

特有の香りが気の巡りをよくする
体を温め発汗を促す



【黒ごま】

潤いや血を補う作用で
疲れた体を元気にする



【さんま】

疲労回復、血流障害改善
気持ちの落ち込みの回復



【黒豆】

血の巡りを良くし、末端の冷えや
生理不順にも効果あり



【はちみつ】

呼吸器の潤いを補う
作用に優れている



【なし】

炎症を鎮めて喉を潤す
体の余分な熱をとる



【ぶどう】

水の流れを整える。足のだるさや
むくみ、肌の乾燥にも有効



*もっと詳しく知りたい方は
【食べて体と心をととのえる】
二十四節気の漢方食材
センターに本あります。

※利用時間 9:00~15:00

※利用日 月~金曜日 毎日開館

砺波市太郎丸2丁目29-2

TEL 0763 (32) 7978

