

## ～食欲の秋～

### どうして秋はお腹がすくの？

9月、まだまだ暑いけど秋の入口ですね。

「〇〇の秋」っていうけどみなさんは何の秋ですか？

図書館としては「読書の秋」と言いたいところですが、やはり「食欲の秋」でしょうか。おいしい果物、旬を迎える魚が沢山ありますね。でも秋になると本当に食欲が増すのかな？

気温が下がり、日照時間が少なくなると脳内の「セロトニン」という物質が減ってきます。

「セロトニン」は「幸福ホルモン」とも呼ばれていて、不足すると不安な気持ちになるそうです。その不安な気持ちを解消するため沢山食べようと脳から指令が出されて食欲が増すんだって。ただの食いしん坊じゃないんだね。そんなことを調べていたら、食べることと脳の働きの関係が書かれている本が沢山あったので皆さんにご紹介します。



「はらぺこさん」  
やぎゅう けんいちろう／さく  
福音館書店



「すばらしいのち2  
脳のふしぎ」  
西村 博子／絵  
坂井 建雄／監修  
河出書房新社



「脳のはみつにせまる本3  
脳科学の最前線」  
川島 隆太／監修  
こどもくらぶ／編  
ミネルヴァ書房



「脳と体のしくみ絵事典」  
スポーツも勉強ももっと得意になる！  
久恒 辰博／著  
PHP 研究所

## パンケーキをめしあがれ！

とろーりバターと  
金色のはちみつ！！  
食欲の秋におすすめの  
パンケーキの本です



「ちびくろ・さんぽ」  
ヘレン・バンナーマン／文  
フランク・ドビアス／絵  
光吉 夏弥／訳 瑞雲舎



「そらからほふ〜ん」  
高島 那生／作  
くもん出版



「パムとケロのおいしい絵本」  
絵本のながのにとっておきレシピ集  
八木 佳奈／料理・レシピ製作  
島田 中が／監修 文楽堂



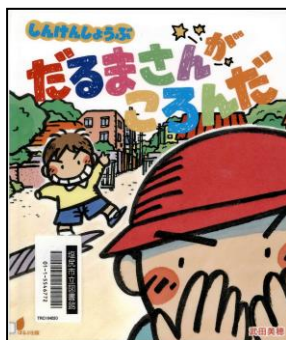
# 今月のおすすめ本



そうがぶんかん  
宗賀分館の  
オススメ

『ぐざがさん、ふへほさん  
おつきみですよ』  
岸田 矜子/作  
にしむら あつこ/絵  
福音館書店

今夜はおつきみ、不器用なぐざがさんと、おなか  
が空くと、浮かんでしまうふへほさんも、  
一生懸命準備します。  
ためきやうさぎの家族と一緒に楽しいおつきみ  
がはじまりますよ！



かたおかぶんかん  
片丘分館の  
オススメ

『しんけんしょうぶ  
だるまさんがころんだ』  
武田美穂/さく  
ほるぷ出版

「だるまさんがころんだ」で遊んだことがありますか？ 今日  
は男の子二人の対決です。二人だけだからこそ必死な  
のです。ハラハラドキドキが続くこの真剣勝負は見逃  
せない！！

## 図書館クイズに挑戦！

今月のクイズは…  
えんぱーく（塩尻市立図書館）は  
今年の7月29日で開館して何年たったでしょう？

- ① 3年 ② 8年 ③ 14年 ④ 20年  
わからなかったら、図書館の人にヒントを聞いてみよう！  
正解が分かったら、カウンターでおしえてね。  
記念品をプレゼントするよ。

ミイさん  
3類（社会）



図書館にも  
記念日  
があるのさ！

ぜんがいの  
前回の  
クイズの答え

答えは…「分類！」

図書館の本は「日本十進分類法」という  
方法でジャンルごとに並んでいるんだ。  
当たったかな？

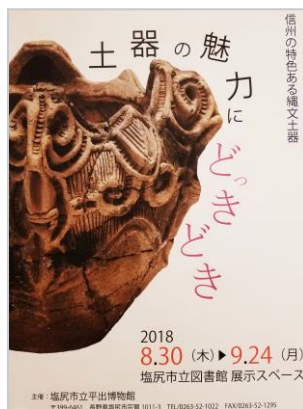
## 9月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17 ▲	18	19	20	21	22
23	24 ▲	25 ▲	26	27	28	29
30						

■：本館のお休み    ■：分館のお休み  
■：本館・分館ともお休み

▲ 9/17、24は、祝日のため本館は6時閉館です。  
9/25は資料整理日のため全館休館です。

## 9月のイベント



平出博物館企画展示  
「土器の魅力にどっきどき」  
8月30日(木)～9月24日(月)  
塩尻市立図書館本館1階展示コーナー



本物の土器に  
さわられるコーナ  
ーもあります

本館テーマブックス

世界はこんなに美しい

～写真絵本の魅力～

9月1日(土)～9月24日(月)  
塩尻市立図書館本館1階太陽のコート



問い合わせ先  
塩尻市立図書館（電話）：0263-53-3365