

# 7月のこよみ

## 健康管理

寝冷え、冷房病、胃腸障害、日射病、などの病気にかかりやすい時期ですので日頃の健康管理を怠りなく、体の弱い人は特に気をつけましょう

クーラーや扇風機に長時間あたりすぎないようにしましょう。夏は暑いのが自然ですので、暑さに体を慣らし、夏の不自然な冷えをなるべくさけましょう

夏期食品取締り月間です。食中毒にご用心下さい

プールのあとは綺麗な水で目を良く洗って、プール病を予防しましょう

## 旬の食べ物

### 野菜・果物

なす、とまと、きゅうり、とうがん、かぼちゃ、おくら、ピーマン、枝豆、 さやいんげん  
すいか、ぶどう、桃、メロン

### 魚介類

すずき、いさき、あじ、きす、まながつお、きはだまぐろ、はも、あなご、車えび、しゃこ  
うなぎ、あわび



七夕



笹竹 …… 七夕が日本に伝えられる前から笹竹は神聖なものとして大切に扱われてきました。たけのこから親竹になるまでの期間の速さに生命力を、強力な殺菌力を持つその葉に魔除けの力をもつと考えられていました。

短冊 …… 七夕の歌にもある五色の短冊。もとは五色の布が使われていたとか。お裁縫や機織が上達することを願って、織り姫に捧げたとされています。のちに高価な布の代わりに紙の短冊となり、お裁縫や機織のといった事以外の願い事を描くようになりました。