

# 8月のこよみ



## (1) すこやかメモ

何でもないごく当たり前のことばが、今は死語になっていると聞きました。  
季節はずれ、土地はずれのものは出来るだけひかえて、その時期に、その土地でとれるものを食べるよう、大切なあなたのご家族への「気くばり」をお忘れなく。  
何でもないごく当たり前のことですが...

## (2) 健康管理

炎天下での長時間の活動を避けましょう。過労にならないために。  
清涼飲料、ビールなどの冷たいものをひかえましょう。  
夏バテ防止には、栄養バランスのとれた食事から。  
適度の日焼け、乾布まさつ、冷水まさつ...冬のための体力づくりに大切です。  
十分な睡眠と早起き...ごく単純な事が健康づくりのヒケツです。  
食中毒はこわいものです、食品保存には細心の注意を払いましょう。  
虫さされ、あせもなど皮膚をおかさされやすい時です。予防と早期治療に心がけてください。

## (3) 旬の食べもの

### 野菜・果物

とうがん、きゅうり、おくら、枝豆、里芋、新ごぼう、新しょうが、とうもろこし、すいか、桃、ぶどう、その他。

### 魚介類

すずき、黒だい、いしだい、めじな、いわし、あじ、こち、おこぜ、ぼら、たこ、あなご、うに、小芝えび、あかえい、あわび、うなぎ、しじみ、その他。

### 料理

あわび水貝、いわし赤煮、いわし酢づけ、とうがんカレー煮、精進料理、炒り豆腐、カボチャのみそ漬、がんもどきの油焼き、その他。

