

# 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、ししとう、枝豆、　　さやいんげん、すいか、ぶどう、桃、その他

魚介類　　すずき、いさき、はも、あなご、しゃこ、あわび、うなぎ、車海老、きす、あじ、　　こち、どじょう、その他

料理　　そうめん、すずきの洗い、はものフライ、うなぎ料理、あなごの天ぷら、ぬた酢みそあえ、その他

## 短歌・俳句

石も木も 眼に光る 暑さかな

玄来

炎天の 遠き帆や わが 心の帆

山口誓子