



文月(ふづき・ふみづき)

文月とは、七夕の短冊に歌や願い事を書くことから、文の上達を願うことに由来しています。七夕は奈良時代に中国から伝わり、日本古来の棚機津女(たなばたつめ)の伝説と融合して生まれた風習ともいわれています。



山開き・海開き



山開きや海開きとは、その年の登山や海水浴などのレジャーシーズンの始まりに行われる行事です。もともとは、山岳信仰からくる山開きが始まりで、それにならって海開きが行われるようになりました。日本は、北と南では夏の訪れる時期が違い、地域によって開催時期も違います。

ちなみに、川開きは歴史ある言葉で江戸時代から使われています。その年初めて夕涼みをする日を川開きといい、東京両国の墨田川が名所として有名でした。

【子ども科学館教室(7月)】



○ 2日(土) 10:00~ ⇒折り紙教室

○ 3日(日) 10:00~ ⇒木工教室

○ 9日(土) 10:00~ ⇒星空教室

○ 10日(日) 10:00~ ⇒科学講座

○ 16日(土) 10:00~ ⇒竹細工教室

○ 17日(日) 10:00~ ⇒バルーンアート教室

○ 23日(土) 14:00~ ⇒科学工作教室

○ 24日(日) 10:00~ ⇒子ども映画会

開催場所:フラットおおむら 5階

問合せ:社会教育課

☎ 53-4111

(内線 84-154)



夏バテを防ぎ、元気に暑さを乗り切る!

暑い日が続く夏になると、疲れが抜けにくい、食欲がわかなくなることはありませんか。

これといった病気ではないのに身体の不調が続いてしまう……これはいわゆる「夏バテ」の状態です。

夏バテ対策をしっかりと行って、暑い夏をしっかりと乗り切りましょう。



【夏バテを防ぐ生活習慣】

①こまめに水分補給をする



この時期は熱中症予防のためにも、水やお茶をこまめに飲みましょう。なお、スポーツドリンクを含めて、糖質の多い清涼飲料水の飲み過ぎは糖質の分解にビタミン B1 を多量に消費するため、疲労感を招きやすくなります。 ※ビールは飲んだ量の1.5倍排泄するなど、アルコールには利尿作用があり、水分補給にはなりません。



起床時や入浴後、スポーツ時は特に水分補給を心がけましょう。

②温度差や体の冷やし過ぎに注意する

外気温との温度差や体の冷やし過ぎは自律神経の乱れを招きます。エアコンの風が直接当たらないようにして、寒さを感じたら衣類やひざかけ等で調節しましょう。また、冷たい飲み物は胃腸に負担をかけやすく、体の冷えの元にもなります。なお、夕方以降の涼しい時間帯に行うウォーキングなどの軽い運動は、自律神経の働きを整えるうえで有効です。

③一日3食、いつも以上に栄養バランスを心がける

暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな体はたっぷりの栄養が必要です。少量でも多くの品目を食べられるよう、食事の内容に気を配りましょう。また、きゅうりやトマトなどの夏野菜は水分が多くほてった身体を冷やす働きがあります。



(全国健康保険協会 HP より抜粋)

※裏面に、食欲増進「そうめんレシピ」を掲載しています。しっかり食べて、7月も元気に過ごしましょう。

夏にぴったり! トマトツナそうめん

- 材量** ⇒ そうめん……………200g
(2人前) お湯(ゆで用)……………適量
 氷水(冷やす用)……………適量
 トマト……………1個
 ツナ油漬け(1缶・正味量)……50g
 (A)めんつゆ(2倍濃縮)……大さじ2
 (A)ごま油……………大さじ1
 (A)黒こしょう……………小さじ1



作り方

- ①大葉は千切りにします。
- ②トマトは1cm角に切ります。
- ③ボウルにトマト、ツナ油漬け、(A)を入れて混ぜます。
- ④鍋にお湯を沸騰させて、そうめんをパッケージの表記通りにゆで、お湯を切り氷水に入れて冷やします。
- ⑤器に水気を切ったそうめんを盛り付け、③をかけ、大葉をのせて完成です。

韓国の味 そうめんデビーン麺

- 材料** ⇒ そうめん……………100g
(1人前) お湯(ゆで用)……………適量
 キムチ……………50g
 きゅうり……………1/2本
 ロースハム……………2枚
 鶏ささみ(50g)……………1本
 (A)料理酒……………大さじ1 塩……………少々
 (タレ)コチジャン……………大さじ1.5 ごま油……………大さじ1
 白いりごま……………大さじ1 酢……………大さじ1/2
 醤油……………大さじ1/2 砂糖……………大さじ1/2



- ①きゅうり、ロースハムは半分に切り細切りにします
- ②鶏ささみを耐熱皿にのせ、(A)をかけてラップをし、500wの電子レンジで2分火が通るまで加熱します。粗熱が取れたら身をほぐします。
- ③そうめんを表記に従ってゆで、流水で洗いしめます。
- ④ボウルにタレの材料を入れて混ぜたら、水気を切った③①②キムチを入れてよく混ぜ合わせます。
- ⑤④を器に盛り、温泉卵とのりをトッピングして完成。

(上記レシピ参考:クラシルHP)

【* 今月の歳時記 *】

7月7日「七夕」

年に一度、織姫と彦星が会えるという七夕の伝説。織姫は、こと座のベガ、彦星はわし座のアルタイルですが、旧暦7月7日の空にふたつの星が天の川を挟んでもっとも輝くことから七夕のストーリーが生まれたと考えられています。このふたつの星と、白鳥座のデネブを結んでできる大きな三角形を夏の大三角といい、この頃から夜空に見え始めます。



7月7日「小暑」

二十四節気のひとつで、夏至から数えて15日目頃が小暑です。暑さがどんどん強くなっていくという意味があり、この頃から暑さが本格的になってきます。

7月21日「土用の丑の日」

土用というと夏を思い浮かべる方も多いと思いますが、土用は各季節にあります。立春、立夏、立秋、立冬の前の18日間を土用といいます。次の季節へ移る前の調整期間といったところでしょう。

夏の土用は、1年の中で最も暑さが厳しいとされる時期にあたるため、江戸時代も土用の丑の日を重視していました。今では、うなぎを想像するのが一般的ですが、その他に「う」のつく食べ物、梅干し(疲労回復)、うどん(消化吸収)、うり(体をさます)等もよいといわれ、食欲不振の夏を乗り切る思いが感じられます。

7月22日「大暑」

二十四節気のひとつです。1年でもっとも暑さが厳しく感じられる夏真っ盛りな時期です。

7月の補導巡視活動

☆愛の声かけ・巡回活動ありがとうございます☆

地区名	集合場所	日程	時刻
西大村	西大村小学校	7月14日(木)・28日(木)	19:30
中央	中央小学校	7月 8日(金)・22日(金)	19:30
放虎原	放虎原小学校	7月12日(火)・26日(火)	19:00
三城	市民交流プラザ	7月 9日(土)・23日(土)	19:00



発行: 社会教育課
 電話: 53-4111
 内線: 84-155
 (市コミセン内)