

2026年 teen's 季節のカレンダー



どよう うし ひ
【土用の丑の日】2026.7.26(日)

夏の土用の丑の日には鰻を食べる習慣があります。
土用は季節の変わり目で体調を崩しやすいので、
栄養のあるものを食べて静かに過ごすのがよいとさ
れています。

● 熱中症って何？

熱中症になると、頭痛やめまい、はきけなどが起きて、ひどい時は命を落とすこと
もあります。気温が体温より高くなると、汗をかけず、体温を調整出来なくなり、ま
た、空気がしめっていると、汗をかいても蒸発しなくなります。この2つが同時に起
こると熱中症になってしまうのです。

熱中症にならないためには、スポーツドリンクなどをこまめに飲み、家の中にいる
ときも注意しましょう。

● セタゼリー

カップのゼリーに星形のトッピング、口に入れるとつるんとした何とも言えない
のどごしのセタゼリー。そんな懐かしい給食が登場するお話をご紹介します。

『給食アンサンブル』 如月かずさ著

6人の中学生達の揺れる心が、給食をきっかけに変わっていく物語。

参考文献：「旬のカレンダー」ダイヤモンド社

：「200のふしぎがすいすいわかるものしりブック」朝日新聞出版

：「給食アンサンブル」光村図書