



# うずら通信

## コミュニティプラザ深草図書館



令和7年  
7月1日発行

第227号

### 7月のテーマ展示は… **アウトドア・自由研究** です!

アウトドアに最適な季節がやってきました。キャンプの楽しみ方や星座の観察、海や川での遊びをはじめ、お家でも気軽に楽しめるBBQの本など、夏を楽しむためのとっておきの本を集めました。美しい自然の中でゆったりと読書を楽しむのもおすすめです。お出かけの際には、ぜひお気に入りの本もいっしょに連れて行ってくださいね。

また、夏休みに向けて、楽しみながら自由研究に取り組むことができる本も多数取りそろえております。多数の皆様のご利用をお待ちしています。



### どよう うし 『土用の丑の日』

「土用の丑の日」といえば、「うなぎを食べる日」として広く知られています。そもそも「土用とは?」、「丑の日とは?」何を意味しているのでしょうか。この「土用」とは、季節の変わり目である立春・立夏・立秋・立冬の直前の約18日間を指すそうです。一方、「丑の日」とは、日にちを十二支で数えたとき、丑に該当する日ということです。つまり12日周期で訪れるのです。



ということは・今年土用の丑の日は1月20日、2月1日、4月26日、7月19日、7月31日、10月23日、11月4日が該当します。

ただ、一般的には「土用の丑の日」といえば、夏の土用にある丑の日を指すと認識されていますので、今年7月19日(土)と7月31日(木)がこの日にあたります。



日本では、古来より丑の日に「うの付く食べ物を食べて無病息災を願うという習わしがありました。精の付くとされるうなぎは、まさにうってつけでした。時流にもり、土用の丑の日にうなぎを食べるといふ風習は庶民の間に広く浸透するようになったのです。

ただし、うなぎ以外にも「うの付きたべもの」を食すケースもあります。うどん、うり(きゅうり、すいか等)、梅干しなどがあげられます。

季節の変わり目である土用は、体調を崩しやすい時期。夏土用の丑の日に消化吸収の良いものや疲労回復・エネルギー補充効果があるものを食べるという習慣は、まさに理にかなっているといえますね。



さあ、これからが夏本番。皆さん、体調を整え、夏を元気に乗り切りましょう。

### ベビーバンブークラブ (親子の絵本の会)

- <7月> 日時: 7月12日(土) 11時15分~11時45分  
内容: 紙芝居「こねこの七夕まつり」 大型絵本「なにをたべてきたの?」他
- <8月> 日時: 8月9日(土) 11時15分~11時45分  
内容: 紙芝居「ポンコちゃんとすいかわり」 大型絵本「きんぎょがにげた」他