

ブックス
BOOKS

1月

町図書館
☎33-0215

休館日/12月28日(金)~1月3日(木)・7日(月)・
15日(火)・21日(月)・28日(月)・31日(木)

おすすめの本

「介護士K」

久坂部羊/著 KADOKAWA

有料老人ホームで入居者が転落死した。ルポライターの美和は虚言癖を持つ介護士・小柳の関与を疑うが、彼にはアリバイがあり…。生と死のあり方を問う医療小説。

「会社を綴る人」

朱野帰子/著 双葉社

何をやってもうまくできない紙屋は、あまりの仕事のできなさに何もしたくないと言われる始末だが、唯一誇れる文章力で、文書にまつわる事件を解決していく。

「曙光を旅する」

葉室麟/著 朝日新聞出版

歴史の裏通りや路地を歩きたい…。ひたむきに時代を見つめ続けた著者による、九州から京都を中心に旅エッセイ。連載前の構想を綴った「葉室メモ」も初公開。

「イマドキ家族のリアルと未来」

あすわか/編著 かもがわ出版

家族を、女性を、人間存在を謳う憲法24条…憲法9条の陰で知られる24条を、コラムやイラストを盛り込んで、わかりやすく解説。全国各地で行われている「憲法カフェ」を体験できる本。

「みけねえちゃんにいうてみな」

村上しいこ/作 理論社

この頃元気がないとくん。どうやら、学校の宿題「自分の名前の由来」のことで傷ついてしまっているようで…。こんな時は、みけねえこのみけねえちゃんの出番です！

「ほくのぼしよなのこ」

刀根里衣/著 NHK出版

ペンギンのククーは、パパとママのおなかの下がお気に入り。でも、その場所を生まれてきた卵に奪われてしまい…。ペンギン親子の、ほのぼのとした愛情を描いた絵本。

「平成仮面ライダー完全超百科」

講談社

超古代戦士クウガからジオウまで、平成の世界に登場した20大ライダーの全607フォームを網羅。ライダー達の戦力や能力をカラー写真で紹介。

★行事 (図書館)

●昔のあそびを楽しもう

懐かしのあそびを教えてもらえます。みんな来てね！

日時 1月12日(土) 14時30分～

●だるまづくり

日時 1月19日(土) 14時30分～

指導 児童館職員

参加費 無料

●楽しい読み聞かせ

日時 毎週土曜日14時～

第2・3・4日曜日14時～

担当 第2土曜日(1月12日)

船附こども園、養北こども園

第2土曜日以外の毎週土曜日

曜日

たねどんどん

●赤ちゃんとあそぼう！

赤ちゃんと一緒に読み聞かせや

手あそびして、あそびましょう。

日時 1月29日(火) 10時30分～

対象 赤ちゃんとご家族



今月の料理 食生活改善推進協議会

〈主菜〉えのきのみそつくね

えのきは食感を出すため長めに切ります。小さなお子さんには、短めに切って食べやすくしてあげましょう。冷めてもおいしいので、お弁当などにも向いています。ブロッコリーの芯は皮をむいて、食べやすい大きさに切って小房と一緒に火を通すとおいしくいただけます。

作り方

- ① えのきだけは3cm長さに切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ② ボウルに鶏肉、えのきだけ、Aを入れてよく練り混ぜ、8等分にして小判型にととのえる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を並べ入れる。焼き色がつくまで約3分焼く。裏返してブロッコリーを加え、ふたをして2～3分蒸し焼きにする。

材料(4人分)

えのきだけ……………100g
ブロッコリー……………1/2個
鶏ひき肉……………300g

酒……………大さじ1・1/2
片栗粉……………大さじ1・1/2
みそ……………大さじ1
サラダ油……………小さじ2

●1人分栄養量

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 216kcal | 15.5g | 13.4g | 25mg | 0.7g |