

ブックス BOOKS

10月

町図書館 ☎ 33-0215

休館日 / 7日(月)・15日(火)・21日(月)・
28日(月)・31日(木)

おすすめの本

「罪の轍」

奥田 英朗 / 著 新潮社

東京オリンピックを翌年に控えた浅草で、男児誘拐事件が発生した。しかし犯人が求めていたのは、大金でも、子供の命でもなく… 犯罪ミステリー。

「わたしの良い子」

寺地はるな / 著 中央公論新社

妹の子供・朔と暮らすことになった椿。勉強が苦手な内向的な朔を、椿は無意識に他の子供と比べていることに気づいて、「大人が言う『良い子』とは何なのか？」を正面から描く。

「運転をあきらめない」

シニアの本音と新・対策

岩越 和紀 / 著 JAFメディアワークス

老化の影響は運転にどう現れる？シニアの運転傾向をまとめ、シニア運転者の本音や実感とともに、安全な運転を続けるためのコツを伝える。認知機能検査の内容も紹介。

「まなの本棚」

芦田 愛菜 / 著 小学館

年間100冊以上も読む芦田愛菜が「秘密の約100冊」を紹介する。山中伸弥、辻村深月との対談も収録。

「ヤナギ通りのおばけやしき」

ルイス・スロボドキン / 作 瑞雲舎

ハロウィンの夜、誰も住んでいないはずのヤナギ通りのおばけやしきに明かりが灯っていました。小鬼に変装した姉弟が訪ねてみると… 楽しいハロウィンの物語。

「あやしい植物図鑑」

菅原 久夫 / 監修 ガイヤモンド社

ライオンに勝つライオンゴロシ、7年かけてくさい花を咲かせるスマトラオオコンニャク…この世に存在する、あやしい植物96種をイラストで紹介する。

★行事 (図書館)

● 本たの貯金箱をつくらう！

日時 10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(10月12日)
船附こども園、たねごんどん
第2土曜日以外の毎週土曜日
たねごんどん

● 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 10月29日(火) 10時30分
対象 赤ちゃんとご家族

● 大人のためのブックトーク

県図書館で好評の大人のためのブックトークを開催します。普段読まないジャンルや本の豆知識に触れてみませんか？あまり読書をしないという人もお気軽にご参加ください。
講師 小林昌廣教授
(情報科学芸術大学院大学)
日時 10月26日(土) 14時～15時
定員 先着30名

今月の料理

食生活改善推進協議会



<主菜> れんこんと豚こまの辛み中華炒め

れんこんのシャキシャキの食感とピリ辛のみそ味で、ごはんがすすむ1品です。れんこんは、切り口から変色しやすいので、酢を少量加えた水につけると、色よく仕上げるができます。

作り方

- ① れんこん、にんじんは4～5cm長さに切ってから7～8mm角の棒状に切る。細ねぎは、3cm長さに切る。
- ② Aは合わせておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し、豚肉を強めの中火で炒める。肉の色が変わったら、れんこんとにんじんを加え、にんじんがやわらかくなるまで、炒める。
- ④ Aを加えて煮立て、弱火で2分ほど煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。細ねぎを加えてひと混ぜする。

材料(4人分)

れんこん	180g	A	水	1カップ
にんじん	1/4本		みそ	大さじ1・1/2
豚こま切肉	240g		みりん	大さじ2
細ねぎ	1/2束		豆板醤	小さじ2/3
ごま油	小さじ2		片栗粉	小さじ2
			水	大さじ1

● 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
201kcal	14.6g	9.0g	33mg	1.0g

