

ブックス BOOKS

町図書館

☎ 33-0215

1月

休館日／1日(月)～3日(水)・9日(火)・15日(月)・22日(月)・29日(月)・31日(水)

📖 **おすすめの本**

「戦の国」

沖方丁／著 講談社

桶狭間から大坂の陣まで、日ノ本が造られた激動の55年を、織田信長、上杉謙信、明智光秀、大谷吉継、小早川秀秋、豊臣秀頼の六傑の視点から描く。連作歴史長編。

「かるい生活」

群ようこ／著 朝日新聞出版

漢方で体をかるくし、よいけいな物やしがらみも捨てる。いらなくなった着物や本などを手放し、人間関係を整理。心身共に健康的になっっていく日々を綴る爽快エッセイ。

「自力で防ぐ誤嚥性肺炎」

稲本 陽子／著 日本文芸社

「飲み込み力」をどれだけキープできるかが、健康寿命を左右する。のどの筋肉を鍛えれば「誤嚥性肺炎」は簡単に防げる。のど、舌の体操・トレーニングを、イラストでわかりやすく紹介する。

「ねこの町のダリオ写真館」

小手鞠 るい／作 講談社

ねこの町にあるダリオ写真館のダリオさんは、おじいさんから受けた古い写真館をひとりですべて守っています。そこへやって来たのは、犬の親子。緊張気味の娘のケイトをリラックスさせるためにダリオさんが考えたアイデアとは？

「パンダおやこたいそう」

いりやまとし／作 講談社

おやこたいそうは始めるよ。ひざをまげて、りょうてをあげて、ぐーんとのびて、たけのこにへんしん！ ふりこ、さくらんぼ、はなび……。さあ、つぎはなにかな？ ページをめくると、パンダのおやこがいへんしんします。

★ **行事**

● **コマを作るう**

日時 1月20日(土) 14時30分～
場所 図書館1階
指導 児童館職員
参加費 無料

● **図書館こどもまつり**

人形劇や読み聞かせなど、楽しいことがいっぱい。みんなできてね！

おもちゃ病院も開院します。病気になったおもちゃを持ってきてね！！

日時 2月4日(日) 10時～12時
場所 町民会館1階展示室特設会場

● **楽しい読み聞かせ**

日時 毎週土曜日 14時～
担当 第2土曜日(1月13日)
上多度こども園、まあみ第2土曜日以外の毎週土曜日
たねごんどん
第2・3・4日曜日
14時～開催しています。

● **赤ちゃんとおそぼう！**

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26日(金) 10時30分～
対象 赤ちゃんご家族
場所 図書館



今月の料理 食生活改善推進協議会

〈おやつ〉 **れんこん餅**

フライパンで簡単にしてくれる、もちもちのれんこん餅です。具にきくらげを細く切ったり、表面にごまをつけて焼くのもおすすめです。

作り方

- ① れんこんは洗って皮をむき、すりおろす。細ねぎは小口切りにする。
- ② ボウルに白玉粉を入れ、れんこんを加えてスプーンなどで混ぜる。かたいうなら水少々を加え、ねぎ、塩を加えて混ぜ、手で1つにまとめられるくらいのかたさにする。
- ③ 生地を8等分にして、丸く平たい形に整える
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を入れて弱火で両面焼く。
- ⑤ 好みでAにつけて食べる。

材料(4人分)

れんこん …… 100g サラダ油 …… 小さじ2
白玉粉 …… 80g ラー油 …… 少々
細ねぎ …… 20g A 酢 …… 大さじ1
塩 …… 1つまみ しょうゆ …… 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
117kcal	2.2g	2.5g	13mg	1.1g