

ブックス
BOOKS

10月

町図書館
☎33-0215

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

おすすめの本

「未来職安」

柞刈 湯葉 / 著 双葉社

いろいろなことがオートの近未来、国民には生活基本金が支給されている。労働の必要はないけれど、職安の需要はまだまだ健在で…。常識をくつがえす近未来お仕事小説。

「ブロードキャスト」

湊かなえ / 著 KADOKAWA

陸上の名門・青海学院高校に入學した圭祐だが、中学の同級生に誘われ放送部に入部する事に。陸上への未練を感じつつも、その面白さに目覚めていき…。心ふるわす新青春小説。

「あ〜めんどくさい〜」と思った

時に読むママ友の距離感

西東 桂子 / 著 青春出版社

明るく、楽しく、程よく。ママ友つきあい3原則を使い、毎日心地よく過ごしましょう。幼稚園と関わって24年の著者が、ママ友との適度な「距離感」の見つけ方を教えます。

「65歳何もしない勇氣」

樋口 裕一 / 著 幻冬舎

年寄りらしくなくていい、家族と理解し合わなくていい。「しなればならない」を断捨離した著者が、「しなくていい」と宣言した事について綴る。

「5分後に意外な結末EX」

桃戸 ハル / 編著 学研プラス

恐怖、笑い、涙…。あつという間に読める、あつと驚くドンデン返し。「会えるのは一度だけ」「ハチミツと苦労話」など、読切り全30話収録。

「きょうがはじまる」

ジュリー・モースタッド / 作 B.L出版

朝のめざまめから夜眠りにつくまで、毎日おとずれる新しい一日を楽しもう。ページいっぱいになりはめられたイラストから想像が広がる絵本。

CCC

「初恋」 / 宇多田ヒカル

「海のOh, Yeah!!」

／サザンオールスターズ

★ 行事 (図書館)

● ダンボール空気砲づくり

日時 10月13日(土) 14時30分〜

指導 児童館職員

参加費 無料

● 布の絵本作成講座の開催

見たり、触ったり… 五感で楽しめる布絵本を作ります。ご協力いただける人はご参加ください。

日時 10月11日(木) 10時〜

講師 中島 美里先生

● 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13日)

養北小学校(こぼとこも園 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30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

〈副菜〉豆乳呉汁

みそは鍋の一番上に入れ、野菜と一緒に煮ると野菜のおいしさ引き出され、だしを使わなくてもまろやかな味に仕上がります。旬の野菜、油揚げ、豆腐などの大豆製品、海藻類などを取り合わせて作りましょう。

作り方

- ① こんにゃくは一口大にしてゆでる。大根、にんじんはいちょう切りにする。ごぼう、油揚げは細切りにする。長ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にこんにゃく、大根、にんじん、ごぼう、油揚げ、ちりめんじゃこ、みその順に重ねていく。水を入れ、ふたをして強火にかける。
- ③ 煮たつてよい香りがしてきたら弱火にし、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④ 豆乳を加え、強火にしてかき混ぜ、小口切りにしたねぎを加えてひと煮立ちさせ、器に盛る。

材料(4人分)

こんにゃく	1/3枚	ちりめんじゃこ	20g
大根	180g	みそ	30g
にんじん	50g	水	1カップ
ごぼう	40g	豆乳	2カップ
油揚げ	1枚	長ねぎ	2本

● 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
121kcal	9.9g	4.9g	178mg	1.1g