

ブックス BOOKS

町図書館

☎ 33-0215

休館日 / 1日(月)・8日(月)・15日(月)・
22日(月)・26日(金)

4月

おすすめの本

「死にがいを求めて生きていくの」

朝井リョウ／著 中央公論新社

誰とも比べなくていい。そう囁かれたはずの世界はこんなにも苦しい：植物状態の智也と、献身的に見守る雄介。二人の間にある歪な真実とは？平成を生きる若者達が背負った自滅と祈りの物語。

「傲慢と善良」

辻村深月／著 朝日新聞出版

婚約者が忽然と姿を消した。彼女を探る中で、西澤架は彼女の「過去」と向き合うことになる。生きていく痛みと苦しさ。その先にあるはずの幸せ：圧倒的な恋愛小説。

「天皇交代」

明石元紹 他／著 講談社

夜も眠れないほど苦悩し、「皇室革命」に踏み込んだ明仁天皇と美智子皇后。徳仁新天皇と雅子新皇后はその意思をどう受け止めたのか。弟・秋篠宮の求めた「自由」とは。平成皇室の息遣いを知る8人の明かす秘話。

「十年屋 2」

あなたに時をあげましょう

廣嶋玲子／著 静山社

大切なものを10年間、魔法で預かる不思議なお店「十年屋」。魔法使用と執事猫のカラシのもとに、今日はどんなお客さんがやってくるでしょう。心あたたまる物語。

「うさぎくん和妈妈」

リチャード・スキナー／作 好学社

元気いっぱいのおうさぎくん。パパと「いい子にしている」と約束したのに、ママを困らせてばかりで：やんちゃな男の子とそんな息子に手を焼くママの姿に、ほのぼののお話。

「だれの手がた・足がた？」

有沢重雄／構成 偕成社

さまざまな動物や鳥の手がた・足がたをクイズ形式で紹介。手足からわかる動物のひみつを、たく

さんの手がた・足がたの図版、写真とともにわかりやすく紹介する。

★行事 (図書館)

● 簡単絵本づくり

日時 4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

● 簡単な折り紙をつくりましょう

日時 4月27日(土) 14時30分

簡単に作れる折り紙を教えるからおう！

● 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(4月13日)

まあみ、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 4月16日(火) 10時30分

対象 赤ちゃんとご家族

● 寄附をいただき、ありがとうございました！

公益財団法人だいしん緑化文化

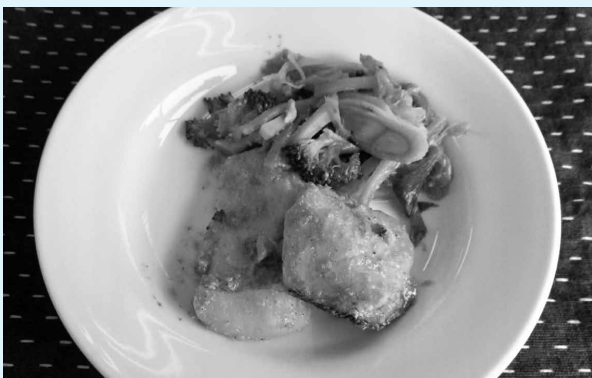
振興財団様から、図書購入費として

ご寄附をいただきました。

皆さんにご利用いただけると

に整備していきます。ありがとうございました。

今月の料理 食生活改善推進協議会



〈主菜〉 鮭とブロッコリーのごま蒸し

鮭の下味にすりごまを使うことで、香りが立ち、味付けを濃くしなくてももうま味を出せます。鮭に火が通る程度の短時間で蒸し上げると、野菜の歯ごたえが生きたおかずとなります。

作り方

- ① 鮭は一口大に切り、Aをもみ込む。ブロッコリーは小房に分ける。長ねぎは斜め薄切りにする。
- ② フライパンにブロッコリー、長ねぎを広げ、鮭を汁ごとのせる。ふたをして火にかけ、蒸気が上がったなら中火で5～6分蒸し、仕上げにオリーブ油を回しかける。

材料(4人分)

| | | | | |
|---------|------|---|--------|------|
| 生鮭 | 280g | A | 片栗粉 | 小さじ1 |
| すりごま(白) | 大さじ2 | | 七味唐辛子 | 少々 |
| しょうゆ | 大さじ2 | | ブロッコリー | 1/2個 |
| みりん | 大さじ1 | | 長ねぎ | 1本 |
| 酒 | 大さじ1 | | オリーブ油 | 小さじ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 |
|---------|-------|------|-------|-------|
| 163kcal | 18.0g | 6.4g | 75mg | 1.0g |