

# ブックス BOOKS

1月

町図書館 ☎ 33-0215

休館日/12月29日(日)~1月3日(金)・6日(月)  
14日(火)・20日(月)・27日(月)・31日(金)

## おすすめの本

### 「オカシナ記念病院」

久坂部羊／著 KADOKAWA

岡品記念病院に赴任した研修医の新実一良は「できるだけ何もしない」病院の方針に戸惑う。延命治療、がん検診、禁煙に認知症予防。医療は医者ของตัวเอง満足なのか？生と死のあり方を問う医療小説！

### 「まずはこれ食べて」

原田ひ香／著 双葉社

多忙なベンチャー企業で働く胡雪。不規則な生活で食事はおろそかになり、社内も散らかり放題で殺伐とした雰囲気。そんな会社でやってきた家政婦のみのりは無愛想だが、いつも心がほっとするご飯を作ってくれてー 現代社会の疲れを癒す、美味しい連作短編集。

### 「電池BOOK」

神野将志／著 総合科学出版

今、「電池の世界」が熱い!! ボルタ電池からリチウムイオン電池、燃料電池、太陽電池、原子力電池など、技術的な解説を交えながら、電池の世界をわかりやすく紹介。

### 「ずいざい主婦masoのマイエントレ」

make／著 学研プラス

料理が苦手な人・ずぼらさんでも大丈夫! 「冷凍してチンするだけ」「炊飯器で一度に3品」など、簡単においしくつくれる、低糖質&低カロリーなレシピを収録する。

### 「星くすクライミング」

檜崎茜／作 くもん出版

スポーツクライミングの練習を重ねてきた中学1年生のあかり。だがスランプに陥り、やめようと考えていた。そんなあかりが、目の不自由な人たちのスポーツクライミング、パラクライミングを知って… 視覚障害やパラスポーツへの理解をうながす児童文学。

### 「せかいのくにでおめでとつ!」

野村たかあき／作 講談社

新しい年のはじめの日。ぼくはおじいちゃんたちと初詣。ほかの国の子供たちは、どんなお正月をすごしているのかな? 世界14カ国のお正月行事が楽しくわかる絵本。

## ★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くださいませんか。みんな来てね!

日時 1月11日(土) 14時30分〜

### びっくり箱を作ろう!

日時 1月18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  
日吉こども園、まあみ  
第2土曜日以外の毎週土曜日  
たねごんどん

### 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。  
日程 1月21日(火) 10時30分〜  
対象 赤ちゃんとご家族

### 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。病気になるったおもちゃを持ってきてね!!  
日時 2月9日(日) 10時〜12時頃  
場所 町民会館

## 今月の料理

食生活改善推進協議会



### <主菜> 鶏むね青椒肉絲

ピーマンが苦手なお子さんでも、食べやすい味です。春巻きに皮に包んで、焼いて食べる方法もおすすめです。今年も健康を意識し、毎食、野菜をたっぷり食べましょう。

### 作り方

- ①鶏肉は、5cm長さの細切りにし、Aをもみ込む。
- ②たけのことピーマンは、細切りにする。
- ③Bは混ぜ合わせておく。
- ④フライパンに、サラダ油を熱し、にんにく、しょうが、鶏肉を入れて炒める。肉の色が変わったら、たけのことピーマンも加えて炒める。
- ⑤Bを加えて煮からめる。

### 材料(4人分)

鶏むね肉.....240g	にんにく、しょうが(おろし)
A しょうゆ、酒、ごま油.....各小さじ1	酒、水.....各大さじ2
片栗粉.....大さじ1	しょうゆ、オイスターソース.....各大さじ1
たけのこと(水煮).....100g	砂糖.....大さじ1/2
ピーマン.....3個	片栗粉.....小さじ2
サラダ油.....大さじ1	鶏ガラスープの素.....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
161kcal	15.8g	5.8g	14mg	1.7g

