

ブックス
BOOKS 10月

町図書館 ☎ 33-0215

休館日/10月5日(月)・12日(月)・19日(月)
26日(月)・30日(金)

おすすめの本

「銀閣の人」

門井 慶喜／著 KADOKAWA

室町幕府八代將軍・足利義政。応仁の乱のさなか、己にとつての美を体現する建築を構想した彼は、権力闘争に背を向け独自の美意識を追い求めた。乱世にあつて芸術家たらんとする志と苦悩を描く。

「灯台からの響き」

宮本 輝／著 集英社

本の間から見つかった、亡き妻宛ての古いハガキ。妻の知られざる過去を追い、男は灯台を巡る旅に出る。市井の人々の姿を通じて、人生の尊さを伝える傑作長編。

「ヒロシのソロキャンプ」

ヒロシ／著 学研プラス

ソロキャンパー芸人・ヒロシの全キャンプギアを公開。さらに、キャンプ場選び、サイト設営、水の調達や炊飯といった、キャンプの実践を解説する。

「世界を変えた微生物と感染症」

左巻 健男／編著 祥伝社

カビがケネディを大統領にした？ ウイルスが人を進化させた？ 感染症の元になるウイルスから、健康・暮らしに役立つものまで、微生物の世界を中学理科のレベルでやさしく解説。感染症の歴史にも触れる。

「団地のコトリ」

八束 澄子／著 ポプラ社

父を亡くし、母と二人暮らしをしている美月は、バレーボールに青春をかける中学3年生の女の子。ある日、階下の独居老人の部屋に女の子の気配を感じて…。居所不明児童の問題を、中学生の少女の視点から描いた作品。

「ポッコとたいこ」

マシュー・フォーサイス／文と絵 化学同人

ポッコはカエルの女の子。お父さんからももらったたいこを森でひとり待たれていると、動物たちがたくさん楽器を持ってやってきました。森の音楽隊の隊長になったポッコは…。ポッコの成長物語。

「まほうのハッピーハロウィン」

石津 ちひろ／作 ブロンズ新社

子ども会のハロウィン祭りの日、みのりは手作りのかぼちゃ風ドレスで参加します。初めて参加するあきとは、おかしをもらいに行っても、なかなか声が出せません。どうしたら良いか考えたみのりは…。いつもの自分に魔法をかけて、一步をふみだす勇気をくれる、不思議で楽しいハロウィンの本。

「科学探偵VS暴走するAI 前編」

佐東 みどり／作 朝日新聞出版

謎野真実たちの住む町が「AIモデル特区」に指定された。その頃から奇妙な出来事が起こりはじめ、学校や町が、静かにAIに支配されていく。科学探偵謎野真実シリーズ

「ペンと色鉛筆で作るプラバンのアクセサリーBOOK」

スコレー／著 日東書院本社

リップスティックのネットレス、宝石の指輪、ボールのキラキラワッペン：ペンと色鉛筆で作る、プラバンのアクセサリーを紹介。

★お知らせ(図書館)

●全国読書週間が始まります

10月27日～11月9日は読書週間です。

なかなか遠出ができない日々が続きますが、これを機に読書を暮しのスタイルに取り入れていきませんか。

今月の料理
食生活改善推進協議会



<副菜> 簡単もやしサラダ

もやしは、たっぷりのお湯を沸かし、1分くらいゆで、水気をきるとシャキシャキ感ができます。もやしをゆでた後、水にさらしてしまうと、水っぽくなるので、水さらしは不要です。もやしは年中安価で手に入るため、野菜が手に入りにくい時におすすめの食材です。

作り方

- ① もやしはさっとゆで、水気をきる。ハムは細切りにする。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせ、①を加えて和える。
- ③ 器にレタスを敷き、②を盛りつける。

材料(4人分)

| | | | | |
|-----|----|---|------------|-------|
| もやし | 1袋 | A | めんつゆ(3倍濃縮) | …大さじ2 |
| ハム | 4枚 | | マヨネーズ | …大さじ1 |
| | | | レモン汁 | …小さじ1 |
| | | | すりごま | …大さじ1 |
| | | | レタス | …適宜 |

●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 |
| 78kcal | 3.8g | 5.6g | 32mg | 1.2g |

