

BOOKS 3月

町図書館 ☎ 33-0215

休館日 / 3月1日(月)・8日(月)・15日(月)
22日(月)・29日(月)・31日(水)

おすすめの本

「天使と悪魔のシネマ」

小野寺史宜／著 ポプラ社

結婚を控えた地下鉄の運転士、酔って駅のホームに立つDV男、仕事を辞め恋人も失った無職の若者……一見関わりのないように見える登場人物たちを背後でより合わせ、人間たちが気づいていないもうひとつのドラマを浮かび上がらせていく。怖いのにちょっと笑ってしまう、天使と悪魔がつむぐ「ふつうの人達」の物語。

「アクティベーター」

沖方丁／著 集英社

羽田空港に突如、中国のステルス爆撃機が飛来した。女性パイロットは告げる。「積んでいるのは核兵器だ」と。これはテロか、宣戦布告か——展開予測不能の国際サスペンス。

「渋沢栄一92年の生涯 春の巻」

白石 喜太郎／著 国書刊行会

渋沢栄一の間にいた秘書による記録であり、渋沢自身によって辞句やできごとの経緯などが改められた「事実のみ誇張なし、ありのまま」の渋沢栄一伝。春の巻は、少年時代から大蔵省時代までを収録。

「桃太郎のきびだんごは経費で落ちるのか？ 日本の昔話で身につく税の基本」

高橋 創／著 ダイアモンド社

きびだんごは経費になる？ 竜宮城にいる間、税金を滞納すると？ 桃太郎や浦島太郎など、思わぬ事態に右往左往する昔話の登場人物達の姿とおし、税金の知識が身につく本。

「こっそりマスク内美容」

川上 愛子／監修 主婦の友社

顔デカ、シワ、シミ、毛穴、乾燥、肌荒れなどの悩みを解決！美容の専門家たちが、マスクの中で行う美容法や、マスク生活だからこそ知っておきたい美容習慣を紹介。マスク美人になるメイクテクニックも掲載。

「おにぎりー」

石津ちひろ／文 小峰書店

きょうはみんなで、満開の桜の下でピクニック！みんなで食べるおにぎりのおいしさを、色彩豊かな絵と、五七五の俳句でリズムミカルに表現。思わずおにぎりが食べたくなる、読み聞かせにピッタリの1冊。

「うさぎのモニカのケーキ屋さん」

小手鞠 るい／さく 講談社

森の中の「モニカのケーキ屋さん」。お店のテーブルはお客さまでいっぱい。と、そのとき、くまのおじいさんがお店へ入ってきて……かわいさし絵満載の、1年生がひとりて読める童話。

「つくる責任 つかう責任 未来を変えるレストラン」

小林 深雪／作 講談社

お母さんとケンカをして、おばあちゃんの家に出たサラ。賞味期限の早いものや見た目のいびつな野菜を購入したり、どんなものも丁寧に再利用したりしているおばあちゃんの暮らしを見て「大人でも理解の難しいSDGsの概念について子ども達にわかりやすく伝える本。」

「おしろでみつめてーディズニープリンセスさがしあそび」

講談社／編集 講談社

ディズニープリンセスたちが過ごしているお城の様子を楽しみながら、いろいろなものを見つけよう！読む力、想像力、集中力を伸ばす、さがしあそび絵本。

「本当に危ないスマホの話」

遠藤 美季／監修 金の星社

スマートフォンにまつわるトラブルや事件をマンガで紹介。ストーリーごとにタレーニングポイントを設け、どのような行動をとれば危険を回避できるのかを徹底解説。スマホを上手に使うためのQ&Aも収録。

今月の料理
食生活改善推進協議会



<副菜> 野菜たっぷり春巻き

たっぷりの野菜と切干大根を包んだ春巻きです。中の具材は、火が通っているため、揚げずにフライパンに少量の油を入れて焼くこともできます。お弁当のおかずにもおすすめです。

作り方

- ① 切干大根は水で戻して、水気をしっかりきっておく。
- ② にんじん、ピーマン、ロースハムは細切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、切干大根とにんじんを炒める。にんじんが少ししんなりしたらピーマンとロースハム、Aを入れてさっと炒める。
- ④ ③を8等分して春巻きの皮で巻く。
- ⑤ 170度の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑥ 皿に盛り、キャベツのせん切りときゅうりを添える。

材料(4人分)

切干大根	20g	しょうゆ	小さじ2
にんじん	1/3本	A	みりん 小
ピーマン	4個		オリーブソース 小
ロースハム	4枚	オリーブ油	小さじ2
春巻きの皮	8枚	揚げ油	適量
		キャベツ	2枚
		きゅうり	1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
177kcal	5.7g	6.4g	56mg	1.0g

