

ブックス BOOKS

1月

町図書館 ☎ 33-0215

休館日/12月28日(月)~1月4日(月)・12日(火)
18日(月)・25日(月)・29日(金)

おすすめの本

「今夜」

小野寺 史宜／著 新潮社

ボクサー、タクシー運転手、警察官、高校教師。その夜、人生の境界線上に立った4人の男女。その背中を、夜に潜む魔物がそっと、押す。選んだのは、善？それとも悪？人間の強さと弱さを織細な視線で見つめた物語。

「教室に並んだ背表紙」

相沢 沙呼／著 集英社

私は欠陥品なのかもしれない——中学校の「図書室」を舞台に、クラスへの違和感や未来の不安、同級生に対する劣等感など、思春期の心模様を繊細に描き出す全六編の連作短編集。

「レスキューナースが教える 新型コロナ×防災マニュアル」

辻 直美／著 扶桑社

レスキューナースとして、被災地で活動してきた著者が、自らの経験を生かした「新型コロナ対策」を紹介。コロナ×災害を生き抜くための「備え」と行動「マニュアル」も収録。

「洗浄と殺菌のはなし」

新名 史典／編著 同文館出版

新型コロナウイルスの感染、食中毒、院内感染による罹患……洗浄と殺菌が正しくできていれば、多くの事故や問題は防げる！細菌・ウイルスについての知識から感染のプロセス、適正で確実な予防の方法までをビジュアル解説。

「ジンジャー・スイーツ」

若山 曜子／著 立東舎

食べれば体がふんわり温かくなり、舌に残るスパイシーな後味も「生姜」ジンジャーの魅力。そんなおいしさとうれしい効能をあわせ持つ生姜を、いろいろなお菓子に活用しませんか？焼き菓子からドリンクまで、体が温まる生姜尽くしのスイーツブック。

「ウィズ・ユー」

濱野 京子／著 くもん出版

高校受験を控えながら、家族関係に悩み悶々と日々を送る悠人は、夜の公園でひとつ年下の少女、朱音と出会う。彼女は病気の母を支えながら家事を担う「ヤングケアラー」だった。悠人は彼女の力になりたいと思うようになるが……

「防災室の日曜日」

村上 しいこ／作 講談社

ここは、まんねん小学校の防災室。災害があったときのために、いろいろな防災グッズがいます。でも非常食の板チョコは、もうすぐ賞味期限が切れてしまいそう。そんな板チョコのためにみんなが考えた事とは……日曜日シリーズ。

「十二支のお雑煮」

川端 誠／作 BL出版

元旦、十二支の動物たちが集まりました。みんなでおせち料理を食べ、羽根つきやスゴロクをして過ごします。そして、さるが十二種類のお雑煮を作りはじめ。日本文化の良さを伝えるお正月絵本。

「にじいろのせかい」

刀根 里衣／著 NHK出版

暗闇のなかに立ちつくす絵描きの少年。筆とパレットを手にした少年は、悲しみに沈む世の中にたくさんの色を届けようと考えました。少年によって彩られた世界は、少しずつ光を取り戻していき……

「ぼくたち、わるもの？きわれ動物図鑑」

ソフィー・コリガン／著 サマー出版

きみたち人間が広めてきたウソにはもううんざり！クモ、黒ネコ、スズメバチ、ミミズなど嫌われがちな動物たちが、自分たちが何をして、どんなふうに人間の役に立っているかを紹介します。

今月の料理

食生活改善推進協議会



<主食と主菜と副菜> ビビンバ

これ1品で、主食(ごはん)、主菜(焼き肉)、副菜(もやし、ほうれん草、にんじん、キムチ)がそろい、1日に必要な野菜(350g)のうち約3分の1がとれる栄養満点メニューです。

作り方

- ① もやしを熱湯で1分ほどゆで、水気を切る。Aを加え混ぜる。
- ② ほうれん草はゆでて、3cm長さに切る。Bを加え混ぜる。
- ③ にんじんは細切りにして塩をひとつまみ入れて混ぜる。しんなりしたら水を絞って、Cを混ぜる。
- ④ フライパンに油を熱し、豚肉を焼く。焼き肉のたれを回し入れて火を通す。
- ⑤ 器にごはんを盛り、もやし、ほうれん草、にんじん、肉、キムチを盛りつける。

材料(4人分)

ごはん ……お茶碗4杯分	にんじん ……1/2本
もやし ……1袋	食塩 ……1つまみ
A 中華だしの素 ……小さじ1	C ごま油 ……小さじ1
ごま油 ……小さじ1	ごま ……小さじ1
ごま ……小さじ1	キムチ ……80g
ほうれん草 ……1/2把	豚こま切れ肉 ……240g
B 中華だしの素 ……小さじ1	サラダ油 ……小さじ2
ごま油 ……小さじ1	焼き肉のたれ ……大さじ2
ごま ……小さじ1	

●1人分栄養

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
523kcal	18.2g	19.4g	78mg	2.5g

