

ブックス
BOOKS

7月

町図書館 ☎ 33-0215

休館日/7月6日(月)・13日(月)・20日(月)・27日(月)

おすすめの本

「水を縫う」

寺地 はるな／著 集英社

男なのに刺繍が好きな弟。女なのにかわいいものが苦手な姉。愛情豊かな親になれなかった母…。世の中の普通や当たり前を問い直す、6人の家族の物語。

「じんかん」

今村 翔吾／著 徳間書店

天正5年のある晩、織田信長のもとへ急報が。信長に忠誠を尽くしていたはずの松永久秀が2度目の謀叛を企てたという。だが、意外にも信長は笑みを浮かべ、語り出したのは…。

「あかりの学校」

橋田 裕司／著 マール社

手作りのあかりには、心を癒す効果がある。心温まるあかりの手軽な作り

方と、その役立て方を紹介。介護や病院、災害時などの活用事例も掲載する。巻末にコピーして使える型紙付き。

「トコトンやさしい冷凍空調技術の本」

日本冷凍空調学会／編著 日刊工業新聞社

エアコンの仕組みから、身の回りの冷凍空調技術、歴史、新技術・将来技術、社会の課題、冷凍空調技術者について…。冷凍空調のすべてをトコトン解説。

「ルポ老人受刑者」

斎藤 充功／著 中央公論新社

増加する高齢の受刑者たち、福祉施設化する刑務所。彼らは刑務所を安住の地としなければならぬのか。受刑者・出所者の生の声、刑務所・更生保護施設への現場取材を通して、漂流する老人たちの現実をさぐったルポルタージュ。

「不思議なお菓子レシピサイエンス」

太田 さちか／著 マイルスタップ

お菓子作りはまるで科学実験。素材に自然界の法則があるから、作り方に決まりが生まれてレシピになります。無重力パフ、溶けないアイスなど、お菓子と科学の実験レシピを紹介しています。ポイント解説付き。

「じんくんにアイス」

ナカオ マサトシ／作 ひさかたチャイルド

アイスの屋のこたろうが、バナナの皮ですべってすってんころりん。目を覚ますと、そこは三途の川のそば。鬼に案内されるまま、閻魔さまのところにいくと…。こたろうがああ世に行って、帰ってくる話。

「ぼくたちの緑の星」

小手鞠 るい／作 童心社

木々は消え、音楽や本もなくなり、名前ではなく番号で呼ばれる灰色の社会。いったい、この星で何が起きているのか？ストーリーを通して、戦争と環境問題はひとつにつながったものであることを伝えるSF小説。

「花を楽しむ野菜図鑑」

岩槻 秀明／著 いかだ社

野菜の花をテーマにしたハンドブック。さといも、そらめめ、オクラ、だいこん…。さまざまな野菜を写真とともに紹介。育て方の基本と栽培チャート、害虫と益虫、誤食に気をつけたい有毒植物なども掲載。

★お知らせ(図書館)

●開館時間の延長(夏季期間)

図書館の開館時間を延長します。
期間 8月23日(日)まで
時間 9時～19時

●図書館等行事の中止について

新型コロナウイルスの影響で読み聞かせなどの行事を中止します。また、移動児童館の事業は当面の間中止します。
詳細は町図書館ホームページにてご確認ください。

今月の料理
食生活改善推進協議会



<主菜> 鮭とキャベツのレンジ蒸し

鮭と野菜にバターと塩昆布をのせ、電子レンジにかけるだけの簡単だけどメインになる料理です。鮭と塩昆布のうま味で、たっぷり入った野菜もとてもおいしく、食が進みます。

作り方

- ① 生鮭は、8等分に切る。キャベツは食べやすい大きさに手でちぎる。にんじんは、短冊切りにする。
- ② 耐熱皿にキャベツを敷き、にんじん、生鮭、バター、塩昆布の順に重ね、最後に酒をふりかける。
- ③ ふんわりとラップをかけ、電子レンジ600Wで7分加熱する。

材料(4人分)

生鮭	240g	バター	10g
キャベツ	4枚	塩昆布	10g
にんじん	40g	酒	大さじ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
166kcal	13.1g	9.9g	43mg	0.7g

