

ブックス BOOKS 5月

町図書館 ☎ 33-0215

休館日/5月7日(木)・11日(月)・18日(月)
25日(月)・29日(金)

おすすめの本

「誘拐屋のエチケット」

横関 大／著 講談社

腕利きの誘拐屋・田村は、新人の根本とコンビを組むことに。お節介な根本は、自らが誘拐した人物の人生相談に乗ってしまう。淡々と仕事を全うしたい田村の抵抗もむなしく、2人はトラブルに巻き込まれ…。

「クスノキの番人」

東野 圭吾／著 実業之日本社

解雇された職場に盗みに入り逮捕された直井玲斗は、弁護士費用を支払ってくれた伯母から、クスノキの番人をするように命じられる。そのクスノキに祈れば、願いが叶うと言われていて…。

「小学校英語のジレンマ」

寺沢 拓敬／著 岩波書店

小学校での教科としての英語。効果の見込みは？先生の努力任せていいのか？導入までの経緯を検証しつつ、教員の負担やグローバル化への対応など未解決の論点を網羅する。

「図解でわかる放射線が3時間でわかる」

児玉 一八／著 明日香出版社

今もあなたのまわりを飛んでいる「放射線」。放射線と放射能の違いなど、その基礎知識を写真や図表を交えてわかりやすく解説。

「わたしの魔法の羽」

小林 深雪／作 講談社

体操オリンピック選手を目指す、小学5年生の空野ことりは、背中に魔法の羽を持っている。でもある日、その羽が折れてしまつて…。スポーツの楽しさやよろこびを感じるお話。

「ねえねえあのね」

しもかわら ゆみ／作 講談社

ひよこちゃんがねずみさんに「だいすきよ」。うれしくなつたねずみさんは…。動物たちがからだでうれしい気持ちを表現した、読み聞かせにぴったりの絵本。

「ほんと憲法 小学生からの憲法入門」

木村 草太／著 河出書房新社

悪いことをした人がすぐに罰されないのはなぜ？「自由に決めていい」って何をどこまで？身のまわりにある話題から、憲法について解説文とマンガで学べる本。

★行事 (図書館)

●びゅんびゅんコマを作ろう！

日時 5月16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(5月9日)
たねとどん、読書サークル
第2土曜日以外の毎週土曜日
たねとどん

●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 5月19日(火) 10時30分
対象 赤ちゃんと家族

●雑誌・図書のリサイクルの延期について

広報4月号に掲載した雑誌・図書のリサイクルは延期します。

●図書館行事の中止・延期について

新型コロナウイルスの影響で各行事についても、中止・延期になる場合があります。随時、町図書館ホームページにて情報を掲載しますので、ご確認をお願いします。

今月の料理
食生活改善推進協議会



<主菜> アジと豆腐のカレー炒め

あじは、良質のたんぱく質が豊富で、血栓を防ぐ効果があるEPA(エイコサペンタエン酸)や、脳の働きをよくするDHA(ドコサヘキサエン酸)が多く含まれています。今が旬のあじを、子どもにも大人にも人気のカレー風味で食べやすくしたレシピです。

作り方

- ① あじは半身を2～3等分のそぎ切りにする。豆腐は8等分に切り、軽く重しをして水気をきる。
- ② 玉ねぎは薄切り、パプリカは食べやすい大きさに切る。しめじは小房に分ける。
- ③ あじ、豆腐の両面に塩、こしょうをふり、Aを薄くまぶす。
- ④ フライパンに半量の油を熱し、あじ、豆腐を両面色よく焼き、取り出す。残りの油を加え、しめじ、玉ねぎ、パプリカを炒め、しんなりしたらあじ、豆腐を戻し入れる。
- ⑤ ④に合わせたBを加え、炒める。器に盛りつけ、パセリをふる。

材料(4人分)

あじ(3枚おろし) …… 2尾分
塩・こしょう …… 各少々
木綿豆腐 …… 1/3丁
パプリカ(赤・黄) …… 各1/4個
たまねぎ …… 1/2個
しめじ …… 1/2株

A 小麦粉 …… 小さじ1
カレー粉 …… 小さじ1
サラダ油 …… 大さじ2
ウスターソース …… 大さじ1
ケチャップ …… 大さじ1
B カレー粉 …… 小さじ1/2
水 …… 大さじ1/2
パセリ …… 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
153kcal	9.6g	9.4g	61mg	1.1g

