

公民館3階図書室

10～18時(月曜休館)

今月の新着

女は後半からが面白い

坂東眞理子・上野千鶴子

誰でもよかった

五十嵐貴久

隠密 奥右筆秘帳

上田 秀人

ナニワ・モンスター

海堂 尊

隣室のモーツァルト

藤堂志津子

月の雫 藍染袴お匙帖

藤原緋沙子

しっぽちゃん

群 ようこ

たまゆらに

山本 一力

咲くも咲かぬも花嫁修業

阿川佐和子

ご先祖様はどちら様

高橋 秀実

※図書整理のため、6月30日(木)は臨時休室させていただきます。

絵本館 10～18時 (水曜休館)

てのひらかいじゅう

松橋 利光

海の宝物

ラッセン

赤い髪のミウ

末吉 暁子

今月の特集 『おとうさんの本』

『チキチキバンバン』

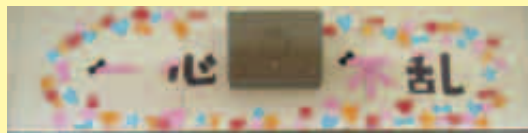
イアン・フレミング

チキチキバンバンの物語は知らなくても歌は知っている人もいるのでは?



映画やミュージカルで大ヒットしたおはなしを原作で楽しんでみてください。

今月のいちおし



私たち3年B組は、明るく元気があり、ユニークな人がたくさんいるクラスです。「一心不乱」という学級目標のもと、日々楽しい学校生活を送っています。「一心不乱」というのは、「一つのことに心を集中して、他のことに心を奪われないこと」「わき目もふらずに一つのことに心を集中すること」という意味があります。3-Bが昨年からの課題としているのが集中力だからです。

昨年の2-Bの学級目標は、「初志貫徹」でした。「最初に心に決めたことを、最後までやり抜くこと」に取り組みました。明るく元気で、少し負けず嫌いの私たちは、体育大会や学校祭などではみんなが団結し、目標に向かって最後まで頑張りました。12月に行われた球技大会では、バスケットボール女子が優勝するな

ど、好成績を収めることができました。けれども、授業などでは集中力が欠けて、うるさくなり、注意を受けることもよくありました。

今年は最高学年です。学習面では、「家庭学習の全員提出」を目指して、頑張っています。3月には受験もあるので、自分の進路実現に向けてみんなが「一心不乱」に頑張っていけるようなクラスにしていきたいと思っています。また、3年生として、後輩のお手本になれるように、授業態度など「あたりまえのことをあたりまえにできる学級」を目指します。

行事では何事も最後となるので、悔いが残らないよう、学級みんなが一つのことに心を集中して取り組みたいと思います。これからも36人、笑いの絶えない毎日を過ごしていきたいです。

東陵中学校3年B組



野菜をたっぷり食べよう

10分でパッとレシピ②



●ブロッコリーの梅えのきあんかけ●

<材料(4人分)>

・ブロッコリー 一房・えのき 100g・梅肉 2個分
・酒 大さじ1・水 大さじ2

<作り方>

①ブロッコリーは小房に切り分け、茎は小さめの乱切りにし、レンジで加熱する。(ゆでてOK)
②2cmに切ったえのきだけと、刻んだ梅肉、酒、水を入れてとろりとするまで、混ぜながら火にかける。
③皿にブロッコリーを盛り、②のえのきあんかけをかける。

(一人分 エネルギー38kcal 塩分0.6g 食物繊維4.4g)

日差しもぽかぽか暖かい日が多くなり、気持ちも明るくなりますね。10分でパッとレシピの第2回目はブロッコリーです。ゆでて調理することが多いと思いますが、電子レンジで加熱すると時間の節約とビタミン類の流出も少なく一石二鳥です。

北海道産のブロッコリーの旬は6～10月で、今からがおいしい季節のはじまりです。またブロッコリーにはレモンに負けないくらいビタミンCも豊富で、食物繊維は「カボチャ」くらい多いので、便秘の方には心強い野菜です。

とろ～りきのこのあんかけは梅味でさっぱり優しい味で、調味料も少なく簡単なのでぜひ作ってみてください。

栄養士 小屋畑麻未



ブロッコリーの選び方のポイントはつぼみが密でそろっているもの、形がドーム型で凹凸が少ないものがおすすめです♪