

公民館3階図書室

10～18時(月曜休館)

今月の新着

40歳からのシンプルな暮らし

心を整える 金子由紀子
偉大なる、しゅららぼん 長谷部 誠
天魔ゆく空 万城目 学
桑潟幸一准教授のスタイリッシュな生活 真保 裕一
誇りあれ 奥泉 光
素浪人稼業 死に神 東 直己
いねむり先生 藤井 邦夫
豆腐小僧双六道中 伊集院 静
ばらばら死体の夜 京極 夏彦
桜庭 一樹

図書整理のため、7月28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)

はなあとこ ヴィヴィアン・シュワルツ
いちばん!の図鑑 学 研
アイウエ動物園1～4 角野 栄子

今月の特集 『いねむるかずおの本』

『サラダでげんき』

角野 栄子

りっちゃんはいびょうきのおかあさんに元気のでるサラダをつくることにしました。するといろいろな動物がお手伝いをしにきてくれました。



今月のいちおし



倶知安小学校

児童会会長 小田萌未
副会長 田村冬湖
書記 菅原風音

倶知安小学校では、リングプル集めを活発に行っています。児童会では「誰かのために、自分ができることをしよう」という目標をつくり、地域の方々と一緒にがんばっています。

リングプル集めは過去にも行っていましたが、継続的に集めることができなくて悔しい思いをしてきました。でも、今回は違います。全校みんなが「やろう!」という気持ちを持っています。

リングプルは510kg 集めてやっと車いす1台になります。私たちだけの力ではなかなか集められないので、校長先生から各町内会に学校の取組を伝えていただき、地域の方々にも協力してもらうことにしました。集め方は、ある程度目標ができるように、500mLの

ペットボトルを入れ物にして、その中にリングプルをためていくことにしています。回収方法は、ペットボトルが満杯になったら学校の窓口へ持ってきていただくか、9月3日(土)に行われる俱小子ども祭りにたまっている分を持ってきていただくかです。当日は今まで集まったリングプルを一カ所において展示したいと思います。

また、8月29日からの一週間は、ペットボトルが満杯になっていなくてもリングプル回収週間として受け付けたいと思います。

この記事を見てくれた方が一人でも多く、リングプル集めに協力してくれるとうれしいです。道よりは遠いかもしれないけれど、みんなで力を合わせてがんばります。

7月7日は七夕

子どもの食生活お悩み解決②



昨年の1歳半、3歳児健診の食生活アンケートで2番目に多かった悩みが「かめないこと」です。1歳半は3人に1人、3歳でも5人に1人の保護者が悩んでいます。

かめないとどうしても小さくきざんだり、一口サイズにしてしまいがちですが、小さくしすぎるとかむ必要がないので、余計かまなくなります。かむ練習をするには手に持ちやすいように、少し大きめにしたり、スティック状にして前歯でかじりやすいようにするとよいです。しっかりかむと、唾液が出て食べ物をおいしく食べることができ、あごの発達にも役立ちます。家族みんなでしっかりかんで歯っぴーな毎日を過ごしましょう。

かむかむソーセージ

<材料(8本分)>

- ・ひき肉 200g ・玉ねぎ 1/2個 ・にんじん 1/2本 ・卵 1/2個
- ・薄力粉 大さじ1 ・しょうゆ 小さじ2 ・しょうが 小さじ1
- ・塩、こしょう 少々

<作り方>

ボールにみじん切りにしたにんじん、玉ネギとすりおろしたしょうが、ひき肉、卵、小麦粉、調味料を入れよく練り合わせる。
8等分にして棒状に形を整え、ラップに包んで両端をねじる。
破裂しないようにつまようじで数箇所、穴をあけ、耐熱皿に並べ500Wの電子レンジで約4分加熱する。
竹串でさして透明な肉汁が出てきたらラップをはずし、お皿に盛る。
ソーセージ1本分 エネルギー72kcal 塩分0.3g



栄養士 小屋畑麻未

ソーセージの中にコーンやチーズを入れると食感もかわりかむ練習にもなります。大人は大葉や香辛料を入れてお好みの味にするもの楽しいですね。
冷凍でき、食べたいときにあつあつを食べることが出来ます。