

公民館3階図書室

10～18時(月曜休館)

今月の新着

小説 星守る犬

原作) 村上 たかし / 原田 マハ
真夏の方程式 東野 圭吾
熊金家のひとり娘 まさき としか
刑事の骨 永瀬 隼介
絆回廊(新宿鮫シリーズ) 大沢 在昌
復讐したい 山田 悠介
猫と妻と暮らす 小路 幸也
涼み菓子(料理人季蔵捕物控)

和田 はつ子

やんちゃな時代

林 真理子

トキョー・ストレンジャー 姜 尚中

※お盆休み 8月13日～15日

古本市 8月27日～28日

絵本館 10～18時 (水曜休館)

串かつやよしこさん 長谷川義史

虫のくる 森上 信夫

アルセーヌ・ルパン全集 モーリス・ルブラン

今月の特集 『ロシアのお話』

『空の飛びかた』

メッセンジャー

ある日男が散歩の途中に出くわしたのは「1羽の鳥になりきってやれば、きっと飛べる」と思い込んでいるペンギンでした。

※お盆休み 8月13日～15日

倶知安中学校

3年1組



私たちは倶知安中学校3年1組です。よく笑う明るく元気なクラスです。日頃からテンションが高く、みんなの仲がよくて、充実した生活を送っています。

修学旅行は震災があり、予定していた場所には行けませんでした。みんなで盛り上げて楽しむことが出来ました。体育大会では全員で協力し、感動の逆転優勝をすることができました。

そして10月には学校祭があります。今年は各部門での活動時間が減り、去年までとは少し

違いますが、みんな最後の学校祭へ向け、意気込んでいます。合唱コンクールではクラス全員で心をついにし、すべての練習に全力で取り組み、最優秀賞を目指していきます。

これからの3年1組は、学級目標「百戦練磨」の通り、自分たちに足りないものを全員で追い求めていきます。そして、明るく、元気で、個性的で、団結力の強いクラスであり続け、最高の卒業を迎えたいです。

野菜をたっぷり食べよう

10分でパッとレシピ③



夏やさいカレー

<材料> 4人分

・なす 2本・ピーマン 2個・カットトマト 1缶・ひき肉 100g
・コーン 大さじ2・カレー粉 大さじ1・塩 小さじ1

<作り方>

- ①なす、ピーマンは少し大きめのみじん切りにする。
 - ②コーンはあらかじめゆでて、ほぐしておく。(缶詰でもOK)
 - ③深めの耐熱容器になす、ピーマン、カットトマト、ひき肉、カレー粉、塩を入れてよくかき混ぜる。
 - ④ふんわりとラップをかけ8～10分加熱する。
 - ⑤ごはんにかレーを盛り、コーンをちらす。
- カレーのみ1人分 エネルギー 104kcal 塩分 1.5g

北海道も夏本番！皆さん夏バテしていませんか？暑いと火を使う料理は億劫だし、冷たいものばかり飲んでいたら食欲もあんまりなくなって…となると夏バテにつながります。

夏野菜に豊富なビタミンはからだの調子を整え、カリウム、ナトリウムなどのミネラル類は体温の調整してくれます。今月は夏野菜たっぷりのカレーを紹介します。調理も電子レンジで暑さ対策もバッチリ♪暑い夏も旬の野菜をたっぷり食べて元気に過ごしましょう。

栄養士 小屋畑麻未



カットトマトは時間のあるときは完熟トマトを湯むぎして使うこともできます。油を使っていないからとってもヘルシー☆