

公民館3階図書室

10～18時(月曜休館)

今月の新着

女子栄養大学のダイエットクリニック

女子栄養大学栄養クリニック

バーにかかってきた電話

(映画「探偵はBARにいる」原作)東直己

百鬼夜行殺人事件 赤川 次郎

四龍海城 乾 ルカ

よろずのことに気をつけよ

(第57回江戸川乱歩賞受賞)川瀬 七緒

仇討ちの客 澤田 ふじ子

居眠り磐音江戸双紙37一矢ノ秋 佐伯 泰英

峠うどん物語 上・下 重松 清

兼信の軍配者 富樫倫太郎

困ってるひと 大野 更沙

図書整理臨時休室 10月27日(木)

絵本館 10～18時 (水曜休館)

アントン・ベリーのながいたび 天沼春樹

紙細工のおみせやさん 大原まゆみ

楽園に降った死の灰 森住 卓

今月の特集 『折り紙の本』

『命の教室』

池田 まき子

動物センターで捨てられた動物たちが「処分」されています。そこで働

く職員たちが動物のいのちについて考えて欲しいと「命の教室」をはじめました。)



今月のいちおし

キッズリポート



東陵中学校
3年A組

僕たち東陵中学校3年A組はとても元気がよく、笑顔が絶えないクラスです。その反面、少々授業中にうるさくなってしまう、先生に注意されることがありました。でも、行事などには全力で取り組みます。

体育大会では総合3位という結果でしたが、みんな全力でやりきった感が出ていました。授業はうるさい時があっても、すぐに切り替えができ、本当に静かなときが増えていて、とても良くなっています。

今、僕たちは9月に行われる学校祭に向け準備をし始めています。このような準備の

ときなども、みんなは真剣に取り組んでいます。万全の態勢で学校祭を迎えたいです。そのほかにも、10月には震災のため延期されていた修学旅行、12月には校内球技大会などがあります。いつもどおり全力でいきます！

今の3年A組の目標は「Keep Smile」です。これは、笑顔を絶やさず、楽しく行事などに取り組んで行こうという想いが込められています。

この元気なクラスで、残りの中学校生活を楽しんで、笑顔で卒業を迎えたいです。

3年A組最高！

●野菜をたっぷり食べよう●

10分でパパッとレシピ④



暑い夏が終わり、涼しい日が多くなってきました。読書の秋、スポーツの秋...色々ありますが思い浮かぶのは食欲の秋ですね。あま〜い梨、柿、焼きたてのさんまなど考えただけでワクワクしちゃいます。おいしいものがあるからといって食べ過ぎてしまうと体重が増えてしまいます。

今月は体重増加に歯止めをかける「きのこ料理」を紹介します。今が旬のきのこは噛みごたえもあって、食べすぎ防止になるほかに、食物繊維も豊富で便秘解消もしてくれます。10分でパパッと出来るので今夜の1品に加えてみてはいかがでしょうか？

栄養士 小屋畑麻未

●エリンギのゆずこしょう炒め●

<材料> 2人分

・エリンギ 大2本・しょうゆ 小さじ1・油 少々・みりん 小さじ1

・ゆずこしょう 小さじ1/4

<作り方>

エリンギは長さを半分にし、5mm厚さに切って、調味料を合わせる。フライパンに油を熱し、エリンギの両面をさっと焼く。

火をとめて、調味料をからめる。

エネルギー (1人分) 30kcal 塩分 0.5g 食物繊維 2.2g



<ココがポイント！>

ゆずこしょうを使うことで、使う塩分を控えめにすることが出来ます。