

公民館3階図書室

10～17時(月曜休館)

今日の新着

小澤征爾さんと、音楽について話をする
小澤 征爾/村上 春樹
震災後こんな時だけど、そろそろ未来の話をしようか
福井 晴敏
私闘なり、敵討ちにあらず 佐藤 雅美
外事警察CODEジャスミン 麻生 幾
「がんばらない」を生きる 鎌田 實
ヒア カムズ ザ サン 有川 浩
夢違 恩田 陸
ジェントルマン 山田 詠美
極北ラプソディ 海堂 尊
冬姫 葉室 麟

1/18(水)図書整理のため臨時休室

絵本館 10～17時 (水曜休館)

さんすうザウルス ミツシエル・マーケル
おたすけこびと なかがわちひろ
最果てのサーガ1～3 リリアナ・ポドック

今月の特集 『長谷川摂子の本』

『むねとんとん』さえぐさ ひろこ

くまくんは大好きなおばあちゃんと
いっしょにくらすこと
になりました。でもお
ばあちゃんはかえりの
道を忘れてくまくん
とお話したことも忘れ
てしまいました。



今月のイチ押し!

1/5(月)まで絵本館はお休みです

KID'S REPORT

Future

卒業を前に

北陽小学校6年1組



私達6年1組は、とても元気が良く、ポジティブな人が多い学級です。なので、授業なども色々な考え方が多く出ます。ですが、元気な人が多いぶんとてもうるさいです。これから卒業までの時間、うるさいのが少しでも直るように取り組んで行こうと思います。

また、私のクラスでは、俱知安の魅力ガイドブックという物を作って俱知安町の魅力を広めるとい取り組みをしています。そのガイドブックを伝える前にも、じゃが祭りでも俱知安の魅力プロジェクトという魅力を伝える活動をしました。他にも、去年には農高交流で作ったインカのめざめ

子どもの食生活 お悩み解決⑤俱知安のお水をもっと飲もう!



昨年の乳幼児健診の食生活アンケートでとても気になったのが、毎日ジュースを飲む習慣があることです。10ヶ月は8.1%、13ヶ月は11.7%、1歳6ヶ月、3歳は25%と年齢が増すと飲む習慣も増えていきます。ジュースは糖分が多く、むし歯や肥満の原因に…という話は耳にタコなはずですが。

水ならこぼしてもベタベタにならないので片付けも簡単!水道をひねればいつでもおいしい水が飲めます。糖分が入っていないので、むし歯の心配もありません。お水の良さを再発見してみたいかでしょうか?

栄養士 小屋畑麻未

じゃがピザ

【材料】フライパン1枚分

・じゃがいも 1個・薄力粉 大さじ2・とけるチーズ 少量・コーン、ピーマン、ツナなど 好きな具材 少量・ケチャップ 少量・油 少量

<作り方>

- ①じゃがいもは皮をむいてすりおろし、薄力粉を入れて混ぜる。
- ②フライパンに油をひき、円状に伸ばして両面焼く。
- ③ある程度じゃがいもに火が通ったら、ケチャップ、お好きな具材をのせてふたをし、チーズがとけたら完成。 エネルギー 239kcal 塩分0.9g



<ココがポイント!>

昨年7月の幼児食教室「かむかむクッキング」で簡単でおいしいと好評だったメニューです。おやつや夕食の1品にいかがでしょうか?